

安全に！楽しく！全身のストレッチ&トレーニング！

ノルディックポール 体操教室

無料体験
実施中



受講生募集中！

場所 ANCアリーナ 会議室

日時 毎週水曜日 10:00~10:40

受講料 500円（税込）／1回

対象 18歳以上（高校生除く）

🌸 運動のできる服装、飲み物、タオルを持参してください。
ポールはお貸し出しいたします。

🌸 定員は15名です（事前予約制・先着順）

🌸 施設の都合により休校の可能性がございます。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

ご予約は
TEL・窓口
にて受付中

🌸 どんな教室なの？



ノルディックポール

フィンランド発祥の
ノルディックウォークで使用する
2本のポールを使って
トレーニングやストレッチを
行うことができます。

健康維持を目指して
安全に！楽しく！
一緒に運動しましょう！

ANCアリーナ

TEL : 0263-73-1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1
<http://www.mizuno.jp/>



● 営業時間 8:30~21:30
● 休館日 12/30~1/3



ANCアリーナHP



ANCアリーナInstagram