

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



運動を始めてみたい方
健康で充実した生活を送りたい方
まずは体験から始めてみませんか？
お気軽にご予約ください！



講師：須澤 美紀子

受講生募集中！

場所 ANCアリーナ 会議室

日時 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）

＊どんな教室なの？

強度★

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本のポールを使い、トレーニングやストレッチを行います

● 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講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、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



ノルディックポール



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