

ウォーキングをより楽しく!!より快適に!!!

# ミズノ ウォーキング教室



- ・正しい姿勢の歩き方
  - ・運動効果アップの術
  - ・身体スッキリ体操
- 体感できます!

転倒予防や効果的な歩き方をしたい方へ

- 日程 ■ 7月17日(水)
- 時間 ■ 9:30~11:00
- 場所 ■ ナイスアリーナ 外広場  
※雨天時はサブアリーナで実施。
- 参加費 ■ 800円/1人
- 対象 ■ 高校生以上
- 定員 ■ 先着20名

講師紹介 原 満梨絵 (はら まりえ)



健康運動指導士  
中級障害者スポーツ指導員  
全日本ノルディック・ウォーク連盟上級公認指導員

持ち物

飲み物・タオル  
動きやすい服装

【雨天時のみ】屋内用運動シューズ

※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内容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。

申込方法：お電話または受付にてお申込みください。



ナイスアリーナ  
TEL：0184-22-0001

〒015-0013 秋田県由利本荘市石脇字田尻野18番地  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

●営業時間 9:00~21:30

●休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合はその翌日)  
年末年始