

健康的な毎日を送ろう！

## ウォーキング・ノルディックウォーク講座

参加者  
募集中

## 教室案内

場 所 長泉町健康公園（園路）

日 時 每月第3金曜日 9:30～11:00  
ウォーキング：11月15日、1月17日、3月20日参加費 定 員 ノルディック：10月18日、12月20日、2月21日  
ウォーキング：500円 ※税込・傷害保険料含む  
ノルディックウォーク：800円 ※税込・傷害保険料含む  
先着20名

お申込 総合案内またはお電話でのお申込み

初めての方大歓迎！！  
歩き方を見直して  
効果的に歩きましょう！

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は20名です（先着順）
- 1km以上の歩行が可能な方（推奨）
- 雨天時は中止となります。



【教室内容】  
 • 姿勢の見直し  
 • 効果的な歩き方  
 • 1km～2kmの  
 周回ウォーキング

※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。



長泉町健康公園

TEL：055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<http://www.mizuno.jp/>

- 営業時間 8:30～21:30
- 休館日 每月第3月曜日・年末年始

## ウォーキング・ノルディックウォーキング教室

4月							5月							6月							7月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5			1	2	3	4								1			1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31					
8月							9月							10月							11月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	29	30						27	28	29	30	31					
25	26	27	28	29	30	31																								
12月							1月							2月							3月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4		1						1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	22	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	30	31	
29	30	31																												

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。

 ウォーキング

 ノルディックウォーキング

### <受付・お支払いについて>

- ・ウェルピアながいすみ総合案内にて当日お支払いください。

### <服装について>

- ・運動しやすいものを着用し、運動靴でお越しください。サンダル等はご遠慮ください。

### <ポールについて>

- ・ポールをお持ちでない方には貸出しいたします。

### <その他注意事項など>

- ・教室のない日には登録制で無料にてポールのお貸出しをしております。ぜひご利用ください。
- ・暴風警報等が発令された場合には、休講になります。休講かどうかの判断が難しい場合には、当館にお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。  
貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。