

ウォーキング/ノルディック・ウォーク



イベント詳細

日程

◆ウォーキング教室

- ①4/13(日) 船橋市運動公園
- ①4/15(火) 法典公園(グラスポ)

◆ノルディック・ウォーク教室

- ①4/20(日) ②11/16(日) 船橋市運動公園
- ①4/22(火) ②11/18(火) 法典公園(グラスポ)

※雨天時は屋内で行います。

集合場所 各管理棟窓口

時間 10時00分～11時00分 船橋市運動公園
11時15分～12時15分 法典公園(グラスポ)

定員 各10名 参加費 各550円
※レンタルポール無料

対象 18歳以上の男女 (初心者大歓迎)

内容

- ◇正しい歩き方を学びます!
- ◇ポールを使って全身を動かしていきます!
- ◇自分の体力に合わせて負荷を変えながら
ストレッチ&トレーニングを行います!

【持ち物】

飲み物・タオル・動きやすい服装等
リュック・ウエストポーチおすすめ
お持ちの方はノルディックポール

申込方法：お電話または管理棟窓口にて受付中

お申し込み
お問い合わせ

1. 船橋市運動公園 TEL: 047-438-4461
2. 法典公園 (グラスポ) TEL: 047-438-3500

1. 〒273-0866 千葉県船橋市夏見台6-4-1
2. 〒273-0047 千葉県船橋市藤原5丁目9-10

●営業時間 1. 9:00～21:00
2. 8:30～21:00

●休館日 年末年始(12/29～1/3)