ウォーキング/ノルディック・ウォーク
ポールを使った体操教室

イベント詳細

日　程　ウォーキング教室/ポールを使った体操教室
・9/24(日)　船橋市運動公園
・11/26(日)　法典公園（グラスポ）
ノルディック・ウォーク教室/ポールを使った体操教室
・10/15(日)　船橋市運動公園
・3/17(日)　法典公園（グラスポ）
※雨天時は両時間ポールを使った体操教室を行います。

集合場所　各管理棟窓口

時　間　ウォーキング　10時～11時30分
ノルディック・ウォーク
ポールを使った体操　12時～13時

定　員　各10名　**参加費**　各550円

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・マスク(任意)等
動きやすい服装
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)

主催：ミズノグループ