

歩きから健康寿命を延ばしましょう

掛川南ルディックウォーキング



し～すぽ・大須賀運動場・大東北グランド・大東総合運動場で開催！

景色も楽しみながら体力作りコース

場 所

掛川南施設各地
(月間予定表参照してください)

日 時

毎週火曜日 10時00分～11時30分
月2回日曜日 (月予定表参照してください)

受講料

ミズノアクティブプログラムチケット 1枚
5回券 2750円(税込)
10回券4950円 (税込)

対 象

どなたでも

＊指導員紹介



鈴木 里美

全日本ノルディックウォーク
公認指導員



定 員：15名



持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク
履き慣れているシューズ
ウォーキングポール (持っている方)
初回レンタル無料で行えます。
※雨天時はし～すぽまでお問合せ下さい

1時間ほど歩く中級コースです。
息が弾むくらいで歩く早歩き
(中強度運動)を取り入れて
散策します！



掛川市南体育館し～すぽ

TEL：0537-28-8710

〒437-1302 静岡県掛川市大淵14234-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

●営業時間 9：00～21：30

●休館日 毎月1回・夏季・年末年始
詳細は施設カレンダーを
ご覧ください