

初めてでも大丈夫！ポールを使って楽しくエクササイズしましょう♪

# ノルディックエクササイズ



## ノルディックEX レッスン詳細

**場所** 勤労者福社会館

**日時** 月曜日(第1・第3) 9:15~10:15  
※開講日は別紙カレンダーの参照をお願い致します。

**受講料** ミズノ アクティブチケット1枚  
5枚組: 2,750円(税込)  
10枚組: 4,950円(税込)

**対象** どなたでも大歓迎です!

アクティブチケットは会場(現地)にてご購入出来ます。  
※当日はなるべくお釣りの無いようご協力をお願いします。

●定員: 8名

●持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル  
マスク、動きやすいシューズ  
ノルディックポール(持っている方)

●受付: 勤労者福社会館(会場) 受付

満車の場合はドン・キホーテ西側の駐車場をご利用をお願いします。

## 講師紹介



全日本ノルディックウォーク 公認指導員

鈴木 里美

エクササイズやストレッチで  
元気で健康な身体をみなさんと  
手に入れましょう♪



Instagramもやってます♪  
フォロー&いいねお願いします!



東遠カルチャーパーク総合体育館 (さんりーな)

TEL: 0537-22-5553

〒436-0043 静岡県掛川市大池2250

●営業時間 9:00~21:30  
(日・祝日は18:00営業終了)

●休館日 毎週火曜日



掛川社会HP