

歩くだけじゃなく、歩きの基礎を学んで健康な身体を手に入れましょう！

ノルディックウォーキング 入門



～レッスン詳細～

場所 菊川文化会館 アエル

日時 木曜日(第2もしくは第4)
14:00~15:00

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！

- 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(ある人)
※雨天の場合は屋内で行います。
屋内シューズをご持参下さい。
- 受付: 事前受付やその他問い合わせは
さんりーな総合窓口へご連絡下さい。

講師紹介



全日本公認ノルディックウォーク公認指導員
鈴木 里美

初めての方や歩き方など
もう一度見直してみたい方
どなたでもお気軽にご参加下さい。



Instagramもやってます♪
フォロー&いいねをお願いします！



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
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

●営業時間 9:00~21:30
(日・祝日 18:00営業終了)

●休館日 火曜日・年末年始



掛川社会HP