

綺麗に歩いて、身体を整え、いつまでも歩ける体づくりを！

いきいき健康教室

第1・3・5週
ストレッチ《屋内》



足指～全身までほぐして
伸ばして身体を整えます。

第2・4週
ルディックウォーキング《屋外》



歩きの質を重視して中強度の速さを体感。坂道、階段も取り入れて体づくりを行います。

募集要項

場 所 安養寺運動公園（周辺散策またはミーティング室）
週によって変更します。
月予定表を参照ください

日 時 毎週木曜日 14:00～15:00

受講料 ミズノアクティブチケット1枚
5回券 2,750円 10回券 4,950円
(受付にて販売中)

対 象 成人
(中級者向け・体力に自信がある方)

*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 10名 (レンタルポールは初回のみ無料)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク
(屋外) 履き慣れているシューズ
ウォーキングポール (持っている方のみ)
(屋内) ヨガマットない方はバスタオルでも可

※ルディックウォーキングの日は雨天時1時間前に中止が決定します
安養寺運動公園 (0537-23-6644)にお問合せ下さい

身体作りにどうぞ！
参加者募集中!!



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 掛川市大池2250

●受付時間 9:00～20:30

●休館日 毎週火曜日 (祝日営業)
年末年始