



# ノルディック NORDIC WALK ウォーク教室

12 / 13  
[金]

予備日  
12/20  
[金]

1 / 10  
[金]

予備日  
1/17  
[金]

2 / 7  
[金]

予備日  
2/14  
[金]

3 / 7  
[金]

予備日  
2/14  
[金]

健康増進やリフレッシュをしたい方  
運動不足を感じている方、ぜひご参加ください！

- 集合場所:パロマ瑞穂アリーナ
- 時間:13:00 ~ 14:30
- 対象:一般
- 定員:15名
- 参加費:800円(ポール代含む)
- 申込期間:~各教室前日20時まで
- 申込方法:アリーナ(052-836-8228)までお電話ください。  
※先着順

## <内容>

- ・ポールを使った全身運動により、筋肉量アップで健康増進・生活習慣病などの予防に繋がしましょう。
- ・公園全体を歩き、歴史やスタジアム完成までの様子なども楽しみましょう。

## <注意事項>

- ・貴重品は自己管理でお願いいたします。荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。予めご了承ください。
- ・給水、給食は各自でご準備ください。
- ・熱中症対策にご協力お願いいたします。
- ・雨天決行。実施困難の場合は開始1時間前までに随時ご連絡いたします。