



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。

アリーナ/営業時間9:00~20:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL:052-836-8228 FAX:052-836-8227

休館日 月曜日※祝休日の場合は開場 及び年末年始(12/29~1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>