




# ノルディック ウォーク教室

1回から参加OK!



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:各15名
- 参加費:800円(ポール代込)/1回
- 申込期間:11/8(金)~  
各教室前日20時まで
- 申込方法:WEBより →   
※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も効果があります。
- ・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みながらウォーキングを楽しみましょう。

## <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、タオルなどは各自でご準備ください。
- ・雨天、実施困難の場合は予備日に延期。1時間前までに随時ご連絡、ホームページへ掲載いたします。