



ノルディック ウォーク教室

1回から参加OK!




予備日
4/11
[金]



予備日
5/9
[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:各15名
- 参加費:800円(ポール代込)/1回
- 申込期間:4月開催 3/7(金)~
5月開催 4/11(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。

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>