



# ノルディック NORDIC WALK ウォーク教室



予備日  
10/29  
[水]

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：10:00 ～ 11:30

■ 対象：一般

■ 定員：各15名

■ 参加費：500円/1回  
※ポールレンタル+300円

■ 申込期間：9/8(月)～  
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。

お問い合わせ／アリーナ 営業時間9:00～21:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL : 052-836-8228 FAX:052-836-8221

休場日 毎週月曜日※祝休日の場合は開場及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>