

＼パロマ瑞穂アリーナから興正寺までの＼

ノルディック ウォーキング



当日のタイムスケジュール

アリーナ (10:00 出発)



興正寺 (11:00頃到着/1時間散策)



アリーナ (13:00頃到着)

SPECIAL
LONG
COURSE

■ 集合場所: パロマ瑞穂アリーナ

■ 時 間: 10:00～13:00 (受付9:30～)

■ 対 象: 一般 (約5km往復できる体力のある方)

■ 定 員: 30名

■ 参加費: 1,000円 (拝観料500円込)
※ポールレンタル+300円

■ 持ち物: 動きやすい服装 (体温調節ができるもの)、
外用シューズ (履き慣れたもの)
(サンダル、ヒール、スリッパはNG)、
タオル、飲み物、
ノルディックポール (お持ちの方)

■ 申込期間: 11/12 (水) ～ 12/2 (火)

■ 申込方法: WEBより →
※先着順



<内容>

- ・ボールを使った全身運動により、健康増進・生活習慣病などの予防にも効果あり。
- ・今回はアリーナから興正寺までの特別長距離コース。お寺の散策もし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。
- ・雨天、実施困難な天候の場合は中止。12/2 (火) 16:00頃までに随時ご連絡、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>