



# ノルディック NORDIC WALK ウォーキング教室

1/7  
[水]

1/14  
[水]

1/21  
[水]

1/28  
[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:12/10(水)~  
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。
- ・雨天の場合は翌週延期、1/28が雨天・実施困難の場合は中止。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>