パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

Mizuho LOOP
LifeSports- Our Own Park



ノルディックウォーク教室 12月開催分

NORDICWALK

11［金］　18［金］　25［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！

■場　所：パロマ瑞穂アリーナ集合

■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：11/10（日）～
各教室前日20時まで
※期間中にご入金ください

■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、筋肉量がアップし、
健康増進・生活習慣病などの予防にも効果があります。
瑞穂公園の歴史や自然に触れ合い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ので、
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、
12/25が雨天・実施困難の場合は中止。
開催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。
・11月中にご入金される方は、東出入口（田辺通沿い）
からご入館ください。
12月から第5駐車場をご利用いただけます。
※第1駐車場は11/16からご利用いただけます。
自転車でお越しの方は北ひろば駐輪場をご利用ください。

お問い合わせ／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:052-836-8221
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
https://mizuho-loop.jp