

ノルディック・ ウォーク教室 Walking Day



2025

日程

集合場所

- ・ 4月20日(日) IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
- ・ 5月18日(日) 城山公園 時計台前
- ・ 6月15日(日) 綾南公園
- ・ 7月20日(日) 城山公園 時計台前
- ・ 8月9日(土) IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
(室内で行います。詳細は裏面へ！)
- ・ 9月21日(日) 綾瀬スポーツ公園 レストハウス

時間 ①初級者コース 10:00～11:00
②中級者コース 11:00～12:00

定員 12名 参加費 無料
対象 16歳以上の男女
申込方法 お電話またはHPで！



IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1
TEL:0467-76-9292

営業時間 9:00～21:00
休館日 毎月第3火曜日
年末年始(12/28～1/4)
主催 ミズノグループ

◆ノルディックウォークについて

- ・ノルディックポールを使って歩行することで全身の筋肉をたくさん刺激します。
- ・肩や首のコリの解消、体力づくり、減量に効果的です。歩きの質を高めます。

◆持ち物

- ・ノルディックポール(貸出あり)
- ・動きやすい服装・飲み物・タオル

◆8/9(土)について

- ・IIMURO GLASS 綾瀬市民スポーツセンター 小体育室にて、初級者・中級者合同(10:00～11:30)で行います。
- ・内容はノルディックポール体操、室内ウォーキング、BOCA測定を予定！
- ・室内シューズのご準備をよろしくお願い致します。

◆注意事項

- ・盗難等があった場合、当施設では一切責任を負いません。貴重品の扱いには十分ご注意ください。
- ・教室での事故等については応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・イベント時に撮影した写真は広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。
- ・雨天の場合は中止となります。教室開始時刻 1 時間前に開催の有無を決定します。
中止かどうかの判断が難しい場合にはHPまたはお電話(0467-76-9292)にてお問合わせください。
- ・体調には十分ご注意ください。
体調の悪い場合は無理をしないでください。