

2026年度

ノルディック・ウォーク教室

日程

- ・ 4月26日 (日)...
- ・ 5月24日 (日)...
- ・ 6月21日 (日)...
- ・ 7月19日 (日)...
- ・ 8月 8日 (土)...
- ・ 9月27日 (日)...

集合場所

- IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
- IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
- 綾瀬スポーツ公園
- 城山公園 時計台前
- IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター
(屋内 詳細は裏面へ)
- 城山公園 時計台前



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

対象：16歳以上の男女

参加費：無料

お電話またはHPからお申込ください。



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
☎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。

◆ 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

◆ 8/8（土）について

- ・ IIMURO GLASS 綾瀬市民スポーツセンター体育館にて、初級者・中級者合同で行います。（10:00～11:30）
- ・ 内容は室内ウォーキング、BOCA測定等を予定しています！
室内シューズをお忘れのないようお願いいたします。

◆ 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。貴重品の扱いについては十分ご注意ください。
- ・ プログラム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。
- ・ 教室での事故につきましては応急処置を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。
- ・ 施設の都合により、中止もしくは内容を変更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。教室開始時刻の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またはお電話にてお問い合わせください。（0467-76-9292）
- ・ 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。

