



ノルディック・ ウォーク教室

2025

Walking Day

日程

- ・ 10月19日(日)
- ・ 11月23日(日)
- ・ 12月14日(日)
- ・ 1月11日(日)
- ・ 2月15日(日)

集合場所

IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

神崎遺跡公園 資料館前

綾南公園 管理棟

綾瀬スポーツ公園 レストハウス

IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

- ・ 3月29日(日) 蟹ヶ谷公園 駐車場横広場

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

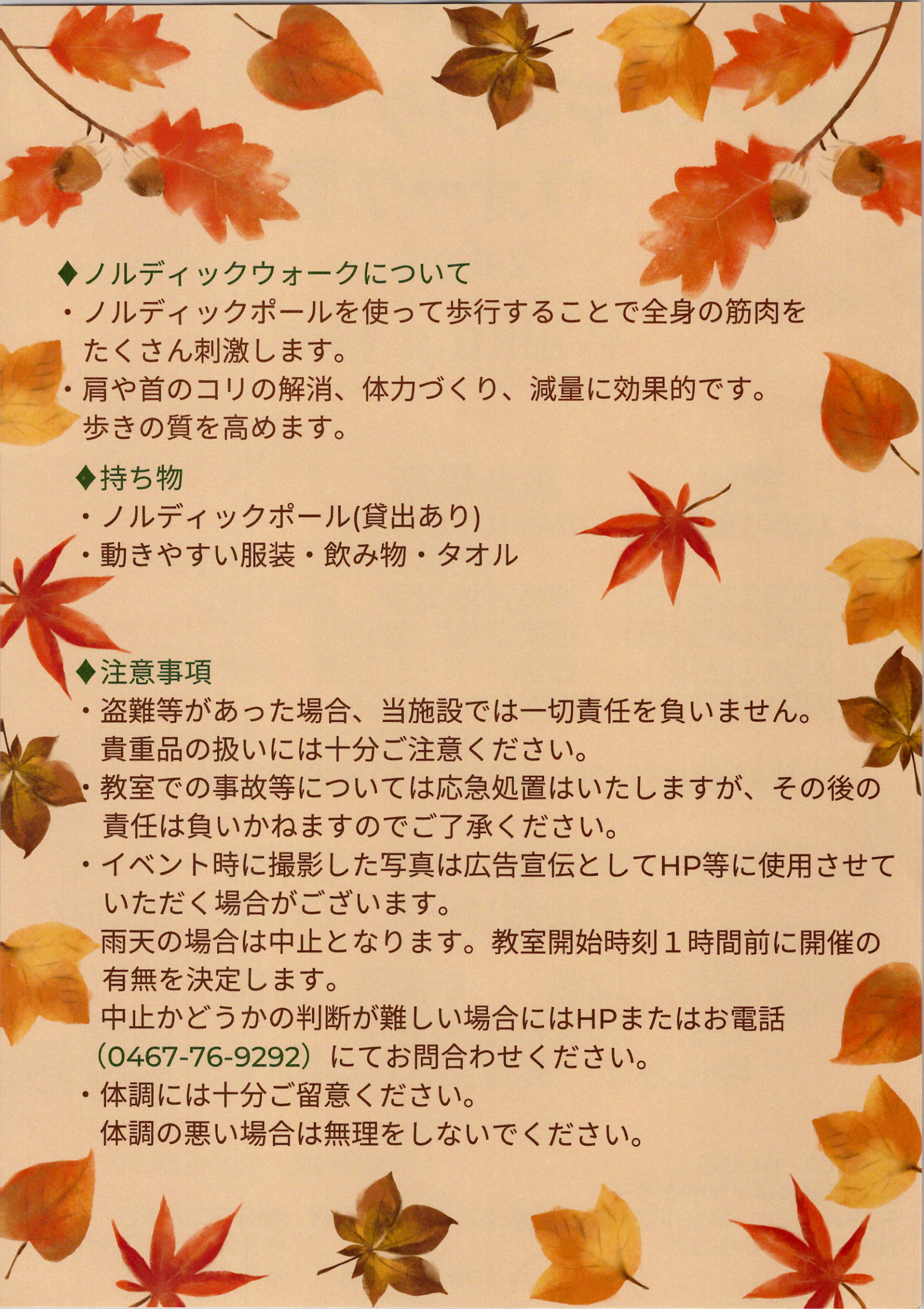
営業時間 9:00～21:00

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

◆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。