

ミズノのスポーツコーディネーターによる



★初心者限定★

ノルディックウォーキング教室



～ノルディックウォーキングとは～
専用のポールを使用しながら歩く事により、通常のウォーキングよりエネルギー消費率を上げることができる全身運動です。

ポール操作の基本練習後に、約1kmの園内ウォーキングに出かけます！

日 時 2025年 **4月7日（月）** ※雨天中止
10:30～11:30

対 象 18歳以上の初心者の方

定 員 10名(先着順・要予約)

開催場所 陵南公園

集合場所 陵南公園サービスセンター

持 ち 物 飲み物、リュック（ご自身の荷物管理用）

申込方法 電話または陵南公園サービスセンター窓口にて事前申込

TEL：042-661-0042

（陵南公園サービスセンター 営業時間 9:00～17:00）

参加費
税込300円
（保険料込み）
1名

※お預かりした個人情報はお客様との連絡にのみ使用させていただきます。
※天候状況などにより中止になる場合がございます。予めご承知の上、お申込みください。
※中止の際は、8:30を目安にこちらからご連絡させていただきます。

