

ミズノのスポーツコーディネーターによる



ノルディック ウォーキング教室@八国山緑地



はじめての方、大歓迎！

専用のポールを使用し、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ノルディックウォーキング。運動不足の解消や、膝や腰に不安のある方にもおすすめです！

ポールは無料でお貸しいたします！！

日時 2024年
10月16日 (水)

10:30～11:30 ※雨天中止

対象 18歳以上

定員 15名(先着順)
※当日でも空きがあれば参加可能です。

集合場所 八国山緑地 西入口広場

持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

申込方法 電話または狭山公園パークセンター窓口にて事前申込

TEL : 042-393-0154 (狭山公園パークセンター)

参加費

税込200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、こちらからご連絡させていただきます。

