

ノルディックウォーキング

実施日

2025年 5月 1日 (木) 新しい歩き方

5月 8日 (木) ノルディックウォーキング

5月 15日 (木) 青葉、若葉が日に映る五月。

5月 22日 (木) 美しい自然に包まれて

5月 29日 (木) ウォーキングを楽しみましょう。

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時 間

10:00~11:00

場 所

HIROHAI佐伯総合スポーツ公園

※雨天時はアリーナランニングコース

参加費

1回 500円 (税・保険料込) ※ポールレンタルの有無問わず

講 師

松 平 光 正 佐伯総合スポーツ公園運営スタッフ(全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員)

定 員

先着 15名

受付方法

※予約制

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。

※教室終了後に、次月の参加予約を受け付けます。

※教室開催当日メディカルチェック (体温測定・体調チェック) を行ないます。

準備物

運動ができる服装や靴・飲み物・タオル

※雨天時は屋内用の運動靴

内 容



2本のポールを使うことで、通常のウォーキングよりもしっかりと全身を動かすことができます。

膝・腰などへの負担も少なく、歩くのが苦手な方にもおすすめです。

また、姿勢の改善も期待できます！

●お問い合わせ● **HIROHAI**佐伯総合スポーツ公園受付



0829-72-1601



saekipark.hatsukaichi-sports.net

