

ノルディックウォーキング

実施日

2022年 6月 9日 (木) **いつまでも歩ける喜びを**

7月14日 (木) **暑さが厳しい時節です。熱中症など**

8月18日 (木) **など体調管理に気をつけましょう。**

9月 8日 (木)

9月12日 (月) 「月見」ノルディックウォーキング

※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。

19:00~20:00

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)を行いません。(来館の時はマスク着用をお願いします。)

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