

健康フェア

ノルディック

ウォーキング

NORDIC WALKING 体験会

参加費
無料

北欧生まれのフィットネスエクササイズです。2本のポールを使い上半身を動かす全身運動効果が高いウォーキングです。

<日程>

2025年10月19日(日)

<時間>

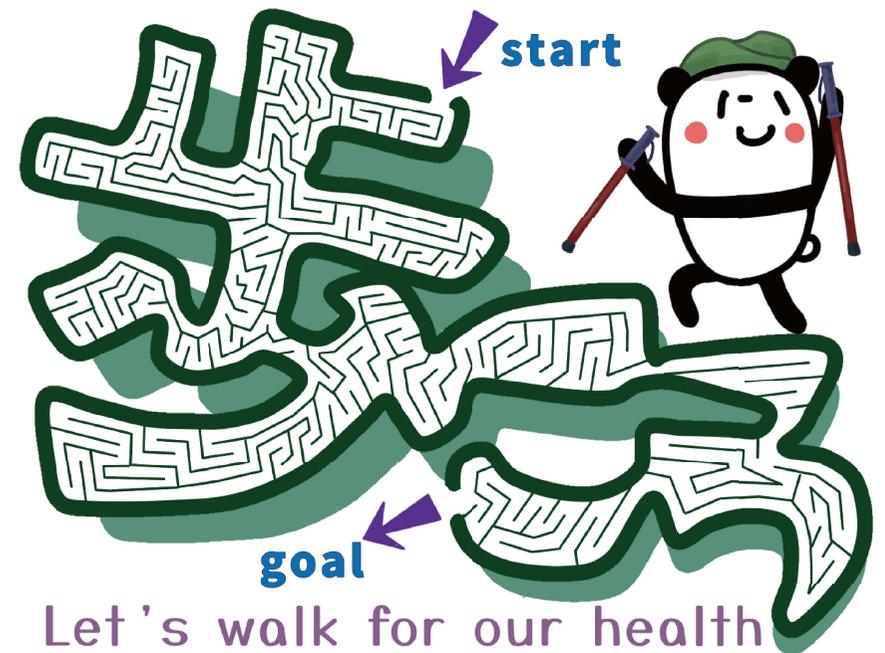
9:30~11:00(受付本部にて9:15~)

定員：13名(2~3kmを無理なく歩ける方)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物、
リュックまたは両手が離れるカバン、帽子など、
運動ができる服装、運動シューズ(履きなれている靴)

※ノルディックポールは無料貸し出し致します。

※雨天の場合は、室内で基本動作とストレッチを行います。(60分)



事前電話予約(先着順) 申し込み締め切り 2025年10月6日(月)17:00まで

お申込み
お問い合わせ

TEL 080-5778-5319

三育センター 運動教室 主催

平日 月~木 9:00~17:00 ※金・土・日・祝日は休館です。