

ノルディックウォーキング教室

In ふれあい公園

ミス/スタッフによる
ウォーキング教室！
ふれあい公園の自然を
一緒に満喫しませんか？

参加者
募集！



※ノルディックウォーキングとは…

ポールを使った歩く全身エクササイズ。

負担を軽減させながらも、姿勢改善や運動効率を上げるウォーキングを行います。

- ☆ 日時 11月16日（土） 10:00 ~ 11:00（60分間）
- ☆ 料金 1,200円 / 人 ※ポールのレンタル料を含む
- ☆ 定員 20名
- ☆ 場所 ふれあい公園 雨天時はビジターセンターにてノルディックエクササイズを行います。
- ☆ 対象者 ウォーキングに興味のある方、どなたでも可
- ☆ 持ち物 動きやすい服装、飲み物 （ポールはレンタル有り）



☆ お問い合わせ先 (事前予約受付: 10/1 (火) 10:00~)
富津市総合社会体育館 TEL: 0439-87-3001
千葉県富津市新富80-4

指定管理者: 富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体

