

建国記念の日

2019・2・11

野外無料レッスンイベント開催！



参加費 無料！（なお、施設利用料¥500 は別途かかります）

ノルディックスローウォーキングとは？

両手にポールを持って、ゆっくりと無理のないペースで歩く、バランスの良い全身運動です。初めて参加する方、体力に自信のない方、膝や腰に不安のある方はもちろん、老若男女誰でも楽しく参加して頂けます。

開催日 2019年 2月 11日（月）

時間 14:00～15:00 雨天中止の告知は当日の12時ごろHPに掲載

定員 20名 ポールは無料貸し出し

講師 畑 顕治 日本ノルディックウォーキング協会理事・マスタートレーナー

申込開始 2019年 2月 1日（金） 9:00～定員になり次第締切

受付・集合場所 武蔵野の森総合スポーツプラザ ジム・フール受付前

～お問い合わせ先～

武蔵野の森総合スポーツプラザ ジム・フール受付電話
042-488-1162