

プロのスポーツコーディネーターによる

ノルディック ウォーキング教室



ノルディックウォーキングとは、
専用ポールを使用した腰・膝への
負担が少ないウォーキングです。

運動不足の解消や健康促進、
体力向上の面でもおすすめです！

※ポールはレンタルもあります。

2025年

日 時 **10月5日（日）**

9：30～10：30 ※雨天中止

対 象 **18歳以上**

定 員 **10名(先着順)**

※当日でも空きがあれば参加可能です。

場 所 **東伏見公園 多目的広場**

持 ち 物 **運動しやすい服装、タオル、飲み物**

申 込 法 **電話または六仙公園サービスセンター窓口にて事前申込**

TEL：042-475-1031

（六仙公園サービスセンター ※受付時間 8：30-17：30）

参加費

税込300円
(保険料込)

※お預かりした個人情報はお客様とのご連絡にのみ使用させていただきます。

※天候状況により中止になる場合がございます。予めご了承ください。

主催：武蔵野の公園パートナーズ

むさしの都立公園

