

ウォーキング教室 2本のポールを使ったウォーキング ノルディック・ウォーク教室

参加者大募集!



3月1日(土)
受付開始!!
ご予約は電話
または窓口となります。



日時 ■ 2025年3月23日(日)
【ウォーキング】 10:00~10:50
【ノルディック】 11:00~11:50

受講料 ■ **無料!**

場所 ■ 府中市生涯学習センター 体育室・外周

講師 ■ ミズノスタッフ

定員 ■ 各10名 (先着順)
※空きがあれば、当日参加も可能

対象 ■ 18歳以上の方
(初めての方も大歓迎!)

内容 ■ ●効果的なウォーキングをするためにポイントを実施しながら身に付けましょう!
歩き方のポイント・シューズの履き方・腕振り、姿勢について
ご説明後府中市生涯学習センター周辺を歩きます♪
●ノルディックウォークの座学、ポールの使い方を
ご説明後府中市生涯学習センター周辺を歩きます♪

● 動きやすい服装・室内シューズ・運動靴・両手が使える鞆・飲み物・タオルをご準備ください。

● 雨天の場合、体育室のみで実施します。

主催：ミズノ・KPBグループ



府中市生涯学習センター

TEL : 042-336-5701

〒183-0001
東京都府中市浅間町1-7

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 毎月第一月曜日
※祝日の場合、翌日
年末年始(12月29日~1月3日)
その他臨時休館