

指定管理者
5月期事業

ノルディック ウォーキング

～ 自然にふれながら 健康に! ～

2018年

5月26日 土 10:00~12:00

※身長に合わせてポールの調整をおこないます。時間前に集合してください。

対象 16歳以上 (初心者向け)

定員 先着20名 (5月15日(火) 午前8:30から電話および

体育館窓口にて受付)

参加費 500円

用具 ポール無料貸出有

持ち物 帽子・飲み物・タオルなど

講師 石黒和美氏

(ノルディックウォーキング アドバンスインストラクター)

コース

永山公園運動場スタート、ゴール

※行きと帰りで異なった道を歩きます。詳細は当日お楽しみに!

※集合場所は、永山公園陸上競技場です

参加当日は履きなれた靴(運動靴)でお越しください。

※ヒール・皮靴などは、足を傷めてしまう恐れがあります

両手にポールを持ちながら歩きますので、

必ず両手が空くように、荷物はウエストポーチか

リュックに入れてお持ちください。



お申込み
お問い合わせ

青梅市総合体育館指定管理者
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721