

都立野山北・六道山公園 はじめての 

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、専用のポールを使って行うウォーキングのこと。
ポールを使うことで、運動効率の高い全身運動となります！
早春の狭山丘陵で、気持ち良いエクササイズにチャレンジしませんか？

ポールの
レンタルも
あります！

平成 30 年

3/25 sun

10:15-12:00

雨天中止

【集合場所】 都立野山北・六道山公園 里山民家

住所：東京都武蔵村山市岸 2-32

アクセス：JR 中央線「立川駅」より立川バス「箱根ヶ崎」行
→「岸」バス停下車徒歩 10 分

【定員】 15 名、定員になり次第×切。

【時間】 10:15～12:00（受付開始 10:00～）

【参加費】 500 円（保険代、講師代等）

【対象】 高校生以上、初心者向け

【持ち物】 動きやすく天候にあった服装(帽子、薄手の上着等)
運動できるシューズ、タオル、飲み物、ポール

【講師】 ミズノスポーツサービス（株）
スポーツコーディネーター
三田 央 / Mita Hisashi



【申込方法】 *要事前申込*

1～6を明記の上、HP 申込フォームでお申込み下さい。

1. イベント名・日にち
2. 参加者全員の氏名（ふりがな・年齢）
3. 郵便番号・住所・電話番号
4. Eメールアドレス
5. イベントを知ったきっかけ
6. ポールの有無

*ポールをお持ちでない方には貸出いたします。

*お申込み後は、ご案内の送付やご連絡を致しません。

直接、集合場所にお越しください。ご不明な点はお問合せ下さい。

▼HP お申込みフォーム：

都立野山北・六道山公園 イベント

検索