

健康のためのウォーキングを始めましょう！

ノルディック・ウォーク初心者講習



参加者募集中！

場 所 下関運動公園内（J:COMアリーナ）

日 時 10月6日（日）10：00～11：30

受講料 1,100円(税込)
※レンタルポール含む

対 象 16歳以上（初心者大歓迎）

講習内容

ノルディック・ウォークを始めたい、ポールを持っていて使い方を知りたい等の初心者を対象とした講習

受付：J:COMアリーナ受付で 来館か電話にて
締切：10月5日(土)13時まで 定員：10名

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください
(ノルディックポールは無料でレンタル出来ます！)

コーチ紹介



中 井 正

- ・全日本ノルディック・ウォーク連盟認定インストラクター
- ・健康運動指導士

ポールを利用した
ストレッチや
筋力トレーニングも
レクチャーします！

※雨天の場合は
メインアリーナランニングコースで開催します

J:COMアリーナ下関(下関市総合体育館)



TEL：083-233-0125

〒750-0041 下関市向洋町1丁目11-1
(下関運動公園内)

<https://asumoshimonoseki.jp>

●営業時間 平日・土曜 9:00～22:00
日曜・祝日 9:00～17:00

●休館日 年末年始
(12月30日～1月3日)