

ミズノウォーキング & ノルディック・ウォーク教室

2025. 6. 6 (金)



場 所：J:COMアリーナ下関
ランニングコース等
時 間：10:00～11:30
対 象：16歳～
定 員：15名
参加費：1,100円 (税込)
持ち物：運動できる服装・シューズ
締 切：6月5日22時

《健康運動指導士が行う教室の特徴》

- ・なぜ、ウォーキングは健康にいいのか！安全で効率のいい歩き方を指導します
- ・ノルディック・ウォークの体験ができます
- ・簡単な筋力トレーニングも行います



正しいシューズの履き方を説明します ↑

- ※雨天の場合は、アリーナ内ランニングコースで行います
- ※ノルディックポールのレンタル無料

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



J:COMアリーナ下関

下関市向洋町1丁目11-1

TEL:083-233-0125

お申込みは
こちらから➡

