

ミズノウォーキング & ノルディック・ウォーク教室

2025.3.30 日



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：3月29日13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は、こちらで用意します



※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
電話か
こちらから➡

