

歩行寿命を延ばす ノルディック・ウォーク講座



写真はイメージです

- ・通常のウォーキングより運動量増加。
- ・ポール使用で歩行が楽々。
- ・転びにくく、しかも安全。

ノルディックポール **レンタル無料!!**

場所: 加古川ウェルネスパーク 周辺

【日 時】3月29日(金) 10:00~11:30

※雨天時セミナールーム使用

【対 象】16歳以上の方

【参加費】1,620円(税込)

【定 員】10名(先着順)

【担 当】山上 寛之(全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員)

【申込み】3月6日(水)~26日(火)まで(キャンセルも26日まで)



写真はイメージです

■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL 079-433-1124

開館時間【月曜日~土曜日】9:30~21:30 【日曜・祝日・休日】9:30~18:00
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者: STRKS(ストークス)グループ