

# ノルディック ウォーキング教室

- 通常のウォーキングよりカロリーを消費。
- ポール使用で楽に歩行が可能。
- 転びにくく安全。



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】9月20日(水) 11:00~12:00(雨天中止)

【対象】16歳以上の方

【参加費】無料

【定員】10名(先着順)

【担当】藤岡 真也 (健康運動指導者)

【申込み】9月6日(水)~開始までにご予約下さい。

【その他】天候不順の場合、開始30分前に決定します。

■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

# ノルディック ウォーキング教室

- 通常のウォーキングよりカロリーを消費。
- ポール使用で楽に歩行が可能。
- 転びにくく安全。



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】10月18日(水) 11:00~12:00(雨天中止)

【対象】16歳以上の方

【参加費】無料

【定員】10名(先着順)

【担当】藤岡 真也 (健康運動指導者)

【申込み】10月5日(木)~開始までにご予約下さい。

【その他】天候不順の場合、開始30分前に決定します。

■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