

多摩ノルディックウォーキング教室のお知らせ

11/11(土)、11/25(土) Pm14:00 ~ 15:30

※クリニック みらい待合室集合

<ノルディックウォーキングとは？>

- ※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを持ってウォーキング。
- ※膝や腰への負担が少なく、エネルギー消費量が約20%アップ!
- ※誰でも楽しく始められます。

- ◆集合時間： 開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所： **多摩センタークリニックみらい待合室**
- ◆参加費：500円(チケット制)。別途スポーツ保険加入が必要です。
- ◆持ち物：水分補給用の水筒やペットボトルなど。汗拭きタオル。
- ◆ポールは当日レンタルできます。(レンタル料は参加費に含まれます)
- ◆服装：動きやすい服装。ウォーキング用シューズ、スポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- *当日はポールを持って外を歩くため、ナップザックやウェストポーチなどをご用意下さい。
- *雨天中止です。不明な場合は当日クリニック(TEL 042-316-8570)にお電話下さい

多摩センター周辺を
約1時間前後
ウォーキング



多摩センタークリニックみらい 多摩市落合1-38
TEL 042-316-8570 担当馬場