

多摩ノルディックウォーキング のお知らせ

みんなで
歩こう！

11/10 (土) . 11/24 (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。

多摩センター
周辺を
約1時間前後
ウォーキング



- ◆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 担当馬場にお電話下さい。

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