

みらい国立ウォーキング教室再開のお知らせ

- ※参加希望者は前日までの予約が必要です(人数制限あり)
- ※雨天中止です。中止の場合、当日午前中に予約された方へ連絡します
- ※参加当日の朝検温し、普段より高い場合は参加を控えてください
- ※参加時に朝の体温をお聞きします
- ※はじめて参加する方は主治医の許可が必要です
- ※予約は一人1回ずつです。複数の予約はできません

事前予約制です
先着順
マスクご持参下さい

ノルディックウォーキング教室

11/9(火)、16(火)、27(土) Pm13:00 ~ 14:00

- ※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを使って歩きます
- ※膝や腰への負担が少なくエネルギー消費量が約20%UP
- ※初心者でも大丈夫！当院所属の有資格者が指導します



- ◆集合時間：開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所：スターバックス大学通り店前広場
- ◆参加費：500円（傷害保険料含）
- ◆持ち物：マスク（運動中は適時着脱していただきます）、水分補給用の水筒やペットボトル、汗拭き用タオルなど
- ◆ノルディック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やスポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- ※当日はナッフザックやウェストポーチなど両手が空く状態でご参加下さい

参加費を変更しています

クリニックみらい国立
TEL042-505-7560
担当馬場