



# ノルディック ウォーク教室

講師

相場 肇美

社団法人全日本  
ノルディック・  
ウォーク連盟  
公認指導員

2020年11月8日(日)

9:30~11:30(小雨決行)

浜松市春野福祉センター

(申込締め切り10/28)

●参加費

・300円

●定員

・15名(最低開講人数5名)

3Km程度歩ける方

●持ち物

・タオル

・水筒

・ポール

※お持ちでない方は、

無料で貸出し可能

雨天時には室内靴をお持ちください

●当日の流れ

・9:30 座学・体操

・10:30 ウォーキング

・11:20 クールダウン

・11:30 終了



お申込み・問い合わせ

電話 053-989-1129 ※月曜日は休館日になります

浜松市春野福祉センター 浜松市天竜区春野町宮川1330

主催：指定管理者 中部ビル保善株式会社