



ノルディック ウォーク教室

2021年11月14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11/7)

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

●参加費
・300円

●定員
・15名(最低開講人数5名)
3Km程度歩ける方
※定員になり次第締め切り

●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