



ノルディック・ウォーク 体験講習会

4/23(水)10:00~12:30

※受付 9:45 から 雨天時は 5/14(水)に延期



土師ダムを歴史をひも解きながらウォーキングします



藤の花が見られるといいな



ノルディック・ウォークは
全身運動効果が
高いことで人気です。
楽しく歩いて健康づくり!
土師ダムを眺めながら
一緒に歩きましょう
♪♪♪♪

❀ 集合場所 ❀ 土師ダムサイクリングターミナル駐車場
(お車はなるべく乗り合わせて来てください。イベント終了後、ランチしてもいいかも♡)

講師 (株)オール・オン・スポーツ 杉田寛治先生

定員 20名 無料の貸出ポールあり
参加費 みつやの里スポーツクラブ会員 無料
みつやの里スポーツクラブ会員外 500円
携行品 飲み物・タオル・ポール(お持ちの方)



申し込み
問い合わせ

みつやの里スポーツクラブ事務局 TEL0826-42-2808
(安芸高田市吉田運動公園内) ※月曜日休園