

本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

筋力低下・歩行・運動不足等が気になる方おすすめ



歩く力をつけたい方におすすめ ノルディック・ウォークをはじめよう



集合 10時入館 10時15分～11時45分

対象:ひとりでポールを持って歩ける方 **定員:**20名 **催行**5名～杉並区長寿応援P対応
持ち物:運動できる服装とシューズ・ウエストバックや小さいリュック・水分補給飲料、スポーツマスク等
指導:(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 健康運動指導士
受付予約:開催前月広報すぎなみ掲載号から **手続き:**〆切6月14日 **開催**2日前まで
参加費:1回 1,650円(税込)
レンタルポール:@550円(税込)

2日前まで予約 グリップとストラップの2種類のスタイルがございます。

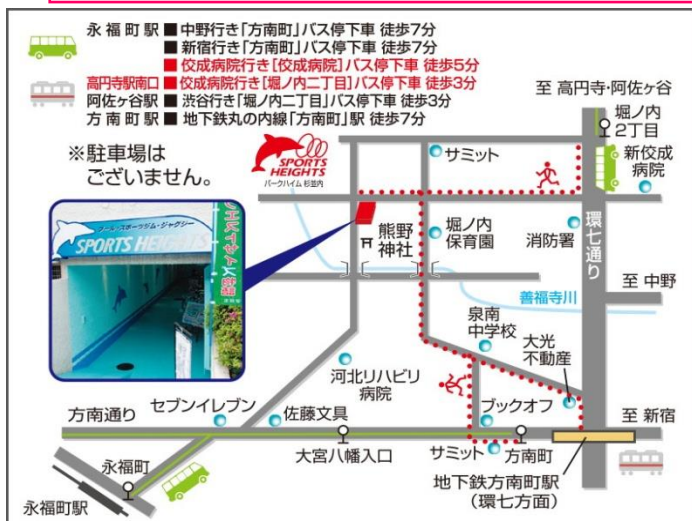
◎トレッキングポールとは異なるご自身にあったウォーキング専用ポールをお選びください。

お問合せ・予約:スポーツハイツ フロント ☎ 03-3316-9981 (休館日除く)

当日の電話:090-1468-8896 ※雨天中止 当日8時まで決定

当日、運動後のシャワー(水着必要)やロッカーの利用は無料です。お気軽にお声をおかけください。

ポール販売アドバイスあり



2024年 開催日

6月16日(日)

※毎月、広報すぎなみ掲載号日より受付

当日参加された方は、次月分の申込が可能



スポーツハイツ

SPORTS HEIGHTS

営業時間/平日 10:00～22:00
日・祝 10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀の内2-6-21 TEL:03-3316-9981