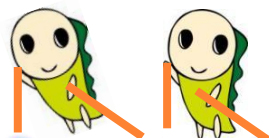


本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

# 体力アップにおすすめ 駅からノルディック・ウォークハイキング ～四谷見附文化探訪～



駅改札集合10時 ～11時30分予定 雨天中止

**対象：**グループで5キロ程度歩ける方 マイポール持参の方

**定員：**20名 催行5名～杉並区長寿応援P対応

**持ち物：**ノルディック・ウォーク歩行できる服装とシューズ・帽子・両手が使えるバック・水分補給飲料

**講師：**(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方孝

**集合：**JR中央線 四ツ谷駅改札口 10時

**申込方法：**電話予約 03-3316-9981 5月24日〆切 キャンセルは2日前まで

**参加費：**1回 2,500円(税込) お釣のないようご準備ください。当日現地支払

要注意：遅刻の場合は、ご参加ができません。

※現地までの交通費はご自身でお願いします。

尚、記録写真の肖像権は、主催者・共催者にございます。あらかじめご了承ください。

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 大方ことみ ※雨天中止 当日7時までに決定

## 【アクセス】

- 四ツ谷駅改札口
- ・JR中央線

2026年 開催日

5月31日 (日)



SPORTS HEIGHTS

【営業時間】 平日/10:00~21:00 日・祝/10:00~20:00

スポーツハイツ

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