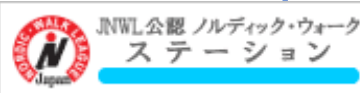


本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

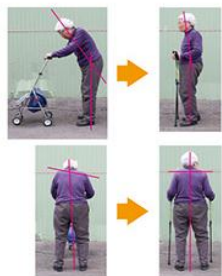
2本のポールの歩き方をおぼえて、ポールストレッチやエクササイズで  
“無理なく歩行力をつけましょう”

はじめて



# メディカルノルディック・ウォーク講座

下の写真はメディカルウォークポールを使用した時の、体軸の変化を表した写真です。



集合 10時15分 10時30分～11時30分

対象：ひとりでポールを持って歩ける方 定員：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、等  
指導：(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 メディカルノルディック・ウォーキングインストラクター  
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 予約：〆切5月10日 開催2日前まで

参加費：1回 1,650円(税込) 当日支払 おつりのないようご持参ください。

レンタルポール：@550円(税込) 要予約

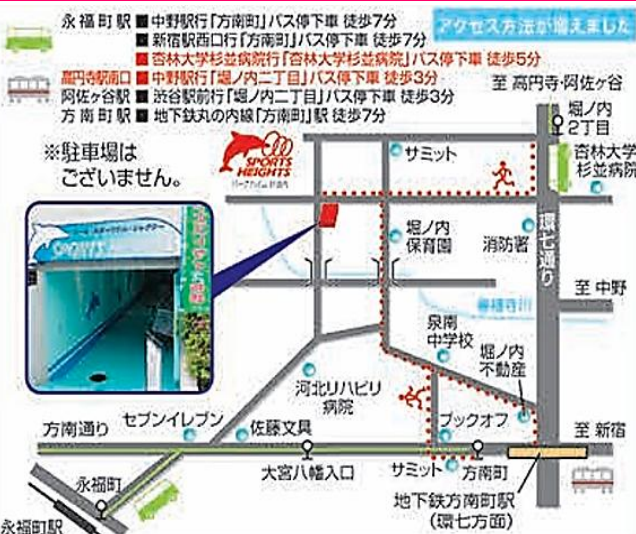
※マイポールの方以外、当日予約は、できません。

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時までに決定

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



2026年 開催日

5月12日 (火)

※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、次月の予約が可能

【営業時間】 平日/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00  
〒166-0013 杉並区堀の内2-6-21 TEL.03-3316-9981

