

2本のポールを使って西京極総合運動公園を歩こう！

# ミズノノルディック・ウォーク



ノルディックウォーキングとは、北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。運動不足を解消したい人などにおすすめですのでぜひこの機会に体験下さい。

**日時** ■ 3月16日(日)  
10:00~12:00

**受講料** ■ 一般:500円(税込) 会員:300円(税込)  
ポールレンタル料:200円(税込)

**場所** ■ 京都アクアリーナ1階会議室集合  
※ノルディックウォークの座学、ポールの使い方をご説明後、西京極総合運動公園周辺を歩きます♪

**対象** ■ ・満20歳以上の方  
・運動不足を解消したい方  
・初めての方も参加OK

**定員** ■ 12名(先着順)  
3月13日(木)時点で、お申込みが3名以下の場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

**申込日** 2月21日(金) 9時~電話受付  
2月22日(土) 9時~窓口受付

- 雨天の場合は室内にて行います。
- 動きやすい服装、運動靴、両手が使える鞆で、飲み物、タオルもご準備ください。
- 教室中にチラシや報告書等に使用する写真を撮影させていただきます。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。



京都アクアリーナ  
TEL: 075-315-4800

〒615-0846  
京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 火曜日・年末年始  
(祝日の場合は翌日が休館日)