

なかのウェルネス JAPANメソッド
心身ともに健康で元気に楽しめるサステナブルプログラム

平和の森公園 2026

ポルディックウォーキング & スロー

教室



HEIWANOMORI PARK

カラダをほぐし、ポールの使い方や歩き方の
基本を身につけます

☎予約受付中

実施日：

7月 **18**日 (土)

9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0

※天候により屋内に変更、または、中止あり

場所： 平和の森公園

料金：おひとり 1回 1,000 円 (レンタルポール込み)

※当日チケットをご購入ください (事前TEL予約OK)

場所：9時フロントカウンター前集合 定員20名

担当講師 profile

須永 斎(Hitoshi Sunaga) 日本ポルディックウォーキング協会
公認上級インストラクター

中野区立総合体育館

ご予約・お問合せ：
TEL 03-5860-0024