

なかのウェルネスJAPANメソッド

平和の森公園

# ノルディックウォーキング & スロー

## 教室

※体をほぐし、ポールの使い方や歩き方の基本を身につけます

実施日： 9月19日（金）

☎予約受付中

10月17日（金）

※天候により屋内に変更あり  
（毎週金曜日）

9：30～11：30

場所： 平和の森公園内

料金：おひとり 1回 1,000 円（講師料、保険料）

※当日申込時にチケットをご購入ください

場所：フロントカウンター前集合 定員20名

内容：公園内と周辺をスローウォーキングで

楽しく散策しましょう！

担当講師 profile からだも心も整う、ノルディックスローウォーキング

須永 斎(Hitoshi Sunaga)

日本ノ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

中野区総合体育館

ご予約・お問合せ：  
TEL 03-5860-0024