

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

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

からだも心も整う、ノルディックスローウォーキング

実施日： 9月19日（金）

10月17日（金）

11月21日（金）

9：30～11：30

※天候により屋内に変更あり

場所： 平和の森公園内

料金：おひとり 1回 1,000 円

※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

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

中野区立総合体育館

ご予約・お問合せ：
TEL 03-5860-0024

☎予約受付中