

なかのウェルネス J A P A N 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

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

HEIWANOMORI PARK

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！

実施日： '26 2月**21**日（土）

9 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0

※天候により屋内に変更あり

場所： 平和の森公園

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

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