

歩く門には福来る



受付中

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使用して屋外を歩くスポーツです！
日本ノルディックウォーキング協会認定インストラクターの
榛葉（しんば）直と櫻井翔平が皆さんをご案内致します。
はじめての方も安心してご参加下さい！



2018年 1月16日(火), 27日(土) 10:00~11:30

ポールレンタル無料

¥850

ポールの使い方から実践、ポールの正しい使い方をご案内致します。

初心者大歓迎です☆経験者の方も是非お越しください。

ウォーキングより膝・腰への負担は軽減されますので、ご安心下さい。

杖とは違うポールの効果に皆さん、ビックリです。

外用シューズ、帽子、ウェア着用。飲み物、リュックをご用意ください。

榛葉直です！

櫻井翔平です！



サイデン化学アリーナ(さいたま市記念総合体育館) 048-851-5050

ノルディックウォーキングにご参加の皆様へ

歩く門には
福来る

<参加料> ¥850 ※ポールは無料でレンタルできます。
当日、支払い手続きを行ってください。

<持ち物>両手の空リュック等、飲み物、タオル、帽子(必要な方)、薄手の手袋(必要な方)

<服装>ウォーキングに適した動きやすい服装、外履きシューズ、
※防寒対策をご考慮願います。

<内容>基本動作、ポールの使い方、周辺ウォーキング
※秋ヶ瀬公園周辺を中心として、今後は活動範囲を広げることも検討しています。

<集合>9:45に体育館1階総合受付前

●雨天決行(雨がっぱ、内履きシューズをご用意ください)
※万が一、中止となる場合は、こちらからご連絡いたします。

お問い合わせは、総合受付または048-851-5050まで。

～今後の予定～

- ・ 2月17日(土)、27日(火)
- ・ 3月10日(土)、27日(火)

<時間> 10:00～11:30

<場所> 体育館周辺・秋ヶ瀬公園周辺 等

※ 日程・時間・場所については、都合により変更することもございますので、館内掲示物・チラシ・HP等でご確認ください。