

まちなか



ポールを使って  
楽しくまち歩きを  
してみませんか？

# ノルディック・ウォーク & ノルディック・エクササイズ



令和3年

9月6日(月) 9月27日(月) 1日だけの参加でもOKです  
10月9日(土) 10月19日(火) 9:30 ~ 11:00  
11月8日(月) 11月15日(月) (受付 9:15 ~) 雨天決行

場 所 富山市民プラザ 2階アトリウム ※10月のみ 3階マルチスタジオ

講 師 (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
ウォーキング・ライフマイスター 田中 洋  
ノルディック・エクササイズ公認指導員 宮田 靖英  
公認指導員 道上 修  
公認指導員 宇野 麻衣子

# まちなか ノルディック・ウォーク & ノルディック・エクササイズ

開催日	9月6日(月) 9月27日(月) 10月9日(土) 10月19日(火) 11月8日(月) 11月15日(月) ※10月は曜日と場所(3階マルチスタジオ)が変わります
時間	9:15～ 受付(検温)・ポール調整 9:30～11:00 ウォーク&エクササイズ講座 天候によって30分程度、外歩きも楽しめます
定員	各日 30名程度
対象	3km程度歩ける、健康な一般男女(経験は問いません)
参加料	1回500円(当日徴収) ポール使用料・保険料を含みます
服装・持ち物	服装:ウォーキングができる服装 ※更衣室はありません 持ち物:両手が空くリュック等(飲み物・タオル・雨具)

駐車場は有料となります。ご了承ください。

## 新型コロナウイルス感染防止対策として

- 参加者の方は当日受付で検温と、お名前ご住所の記入をお願いします
- 受付時に手指のアルコール消毒をお願いします
- 講師及びスタッフはマスクまたはマウスガード着用で対応いたします
- 室内でのエクササイズは十分に間隔をとって行います



お申込み  
問合せは

〒930-0084 富山市大手町6番14号 富山市民プラザ2階  
スポーツショップランナー ☎(076) 422-7688 水曜定休  
電話または直接ご来店にてお申込みください  
※先着順で定員に達しましたら締切ります