

旭高原元気村

美味しい空気を吸って楽しく歩こう!!

♪お弁当つき

春の

NORDIC WALKING CLASS

ノルディック ウォーキング教室

JNFA 公認コース

とき 5月25日(日)10:00 ~ 12:00

(9:30 受付開始・10:00 開会式と準備体操)

ところ 旭高原元気村



初心者の方も大歓迎!

- 内容 歩き方の講習と約5キロのウォーキング
 - 定員 先着30名程度
 - 参加費 中学生以上1人2,000円(お弁当・お茶つき)
3歳以上小学生以下1人1,580円(お弁当・お茶つき)
 - 服装と持ち物 動きやすい服装と靴、飲み物(水分補給用)
 - 参加申込開始 4月19日(土)9時より
 - 申込方法 お電話または窓口にて承ります。
 - 必要事項 住所、電話番号、参加者全員の氏名、年齢
- ※ノルディックポールは1組400円にてレンタルできます。

旭高原元気村

〒444-2843 豊田市旭八幡町根山 68-1

TEL0565-68-2755

お問合せ受付時間 / 9:00~17:00

※ノルディックウォーキングとは、専用の2本のポールを使用することで、下半身だけでなく上半身も同時に鍛えることができ、腰や膝の関節にかかる負担を軽減させる今話題のウォーキングです。

NORDIC WALKING CLASS