

全日本ノルディック・ウォーク公認指導員有志の会 ノルディック・ウォーク体験教室 ガーデンパーク EXTRA 2024/01-06

浜松市村櫛周辺を定期的に歩く約90分のコミュニティです。
初心者歓迎！ノルディック・ウォークをレクチャーいたします。ぜひご参加ください。

集合場所

村櫛海水浴場 駐車場（浜名湖ガーデンパークから西へ約1 km先）

日程

※雨天中止

1/7（日）9:00～10:30
1/27（土）9:00～10:30
2/10（土）9:00～10:30
2/25（日）9:00～10:30
3/9（土）9:00～10:30
3/23（土）9:00～10:30
4/13（土）9:00～10:30
4/28（日）9:00～10:30
5/11（土）9:00～10:30
5/25（土）9:00～10:30
6/8（土）9:00～10:30
6/23（日）9:00～10:30



参加費

体験会参加料金：無料
ポールレンタル料金：200 円
（最大 20 名分、先着順、希望者のみ）

スケジュール

午前 8:45～ 受付、ノルディック・ウォークポール選び、長さあわせ、
午前 9:00～ 体験会開始・ウォーミングアップ体操
午前 9:20～ ウォーキング（2～3 km、約 60 分程度）
午前 10:15～ クールダウン体操
午前 10:30 終了、解散

※人数、進行状況により、終了時間がかわる可能性があります。

持ち物

軽運動ができる服装、運動靴。
ノルディック・ウォークポール
水筒、ドリンク、ドリンクポーチ
帽子等紫外線対策品及び防寒具、雨具



お問い合わせ

有志の会代表 松浦伸行
電話：080-3471-7847