

日時 2024年10月

①19日 初級編 NWの基本マスター  
1000歩から3000歩

②26日 中上級編 NWのレベルアップ  
体力回復-維持-向上 3000歩以上

8:15~9:15 (受付15分前)

申込 ①~17日(木) ②~24日(木) 水泳場窓口

参加費 300円 ポール貸し出し無料

お申込期間を過ぎての返金は致しません。

定員 各日 8名

受付・集合 水泳場窓口前集合(8:00)

○動きやすい服装 ○十分な水分補給

※雨天中止 前日19:00頃HPにてお知らせ

10/19,26

NWの楽しみ方を講師が教えます!



草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

ノルディックウォーキング  
やろつよ