

ノルディックウォーキング 体験会



弘前公園の美しい
自然を眺めながら
楽しめます！

場 所 弘前公園内
(弘前市民体育館玄関前集合)

日 程 平成29年5月12日～11月10日
(毎週金曜日) ※8月11日は除く
10時～11時30分 全26回

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール (レンタル可)
水分補給用飲み物、動きやすい服装、
汗拭きタオルなど。

お願い 各自傷害保険等に参加してください。
※レンタル用ポールの数に限りがあります。
お早めにお申し込みください。
※ポールレンタル料1回**100円**頂戴します。

お申し込み・お問い合わせ
河西体育センター TEL0172-38-3200

会 費
1シーズン
2,500円

通常のウォーキングに
くらべ消費カロリーが
約20%UP

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会

Hiroaki City Amateur Sports Association