

# みなと健康クラブ

## ノルディック・ウォーク教室 in 八幡屋公園

全身運動なのに、膝・腰への負担を軽減！ 全身の筋力アップ・引き締めの期待出来ます。

日 時： 1 2月17日（日） 1月21日（日）  
2月18日（日） 3月18日（日） ※雨天中止  
各回ともに10：00～11：00

場 所：八幡屋公園 芝生広場

対 象：高校生以上

定 員：15名（先着順）

参加料：500円

ポールレンタル料：500円

申 込：下記受付までお申込ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

服装・持物：動きやすい服装でお越しください。

※更衣室はございません。

ポールを持てるように両手が空くようにしてください。

※荷物置場はございません。

※ウエストポーチ・リュックサックの使用をお勧めします。

水分補給ができる用意をしてご参加ください。

講 師：ノルディック・ウォーク指導員

坂 口 剛

草 場 彩 子



お問合せ・受付：八幡屋スポーツパークセンター（9：00～20：00）

TEL：06-6576-0800 FAX：06-6576-0080

主催：八幡屋スポーツパークセンター 運営企画：（一財）大阪スポーツみどり財団