**平和の森公園　ノルディックウォーキングクラブ**

**（フォローアップレッスン）****活動のご案内**

仲間と楽しく歩きながら、継続的な運動習慣をつくっていきましょう♪

日にち：毎月第1金曜日**（R5/10/6、11/3、12/15、R6/1/5、2/2、3/1）**

時　間：10:00～11:00（1時間程度）

場　所：平和の森公園内　 ※雨天の場合、インドア　ランニングコース

定　員：10名程度

参加費：500円　（すでに、教室参加をした方が対象です。）**※別途保険加入ください。**

持ち物：運動出来る服装、運動靴、飲み物、帽子、ノルディックウォーキングポール（お持ちであれば）

　　　　※ポールをお持ちでない方には、有料貸出がございます。（100円/回）

　　　　※インドア　ランニングコース施設利用の場合、有料100円が必要です。

集　合：中野区立総合体育館　カフェデッキ前　（担当インストラクター1名）

申込み：下記問合せ先まで、**電話にて、前日までに予約**お申し込みください。

備　考：小雨程度であれば実施予定ですが、当日天候が微妙な場合には下記問合せ先までお問い

合わせください。

◆申込・問合せ先◆中野区立総合体育館

TEL：03-5860-0024　　　担当：森田・須永

**平和の森公園　ノルディックウォーキングクラブ**

**（フォローアップレッスン）****活動のご案内**

仲間と楽しく歩きながら、継続的な運動習慣をつくっていきましょう♪

日にち：毎月第1金曜日**（R5/10/6、11/3、12/15、R6/1/5、2/2、3/1）**

時　間：10:00～11:00（1時間程度）

場　所：平和の森公園内　 ※雨天の場合、インドア　ランニングコース

定　員：10名程度

参加費：500円　（すでに、教室参加をした方が対象です。）**※別途保険加入ください。**

持ち物：運動出来る服装、運動靴、飲み物、帽子、ノルディックウォーキングポール（お持ちであれば）

　　　　※ポールをお持ちでない方には、有料貸出がございます。（100円/回）

　　　　※インドア　ランニングコース施設利用の場合、有料100円が必要です。

集　合：中野区立総合体育館　カフェデッキ前　（担当インストラクター1名）

申込み：下記問合せ先まで、**電話にて、前日までに予約**お申し込みください。

備　考：小雨程度であれば実施予定ですが、当日天候が微妙な場合には下記問合せ先までお問い

合わせください。

◆申込・問合せ先◆中野区立総合体育館

TEL：03-5860-0024　　　担当：森田・須永