

10月～3月 陸上教室



初めての . . .

# ノルディックウォーキング

10月19日(木) よりスタート!!

第1・3木曜日 10:00～12:00

場所：ふれーゆ駐輪場  
ふれーゆ周辺道路

受講料：1回 1,000円  
※プールまたは大浴場当日券付き  
ポールレンタルは1回300円

対象：高校生以上



定員：10名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装・運動靴  
帽子、リュック・ポシェット(両手が使えるように)  
ノルディックポール(貸出あり、有料)

- ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
- 定員になり次第、受付終了となります。
- 定員に達していない場合は当日参加も可能です。
- ロッカーに限りがございますので、お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。
- レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。
- 当日の朝、血圧が160を超えている場合は、受講をお控えください。
- 振替は10月～3月の間で1回のみ有効です。
- 祝日や休館の場合はお休みとなります。