



オール水元スポーツクラブ

ノルディックウォーキング



開催日時	第2・第4土曜日 9:30～11:30 第1・第3日曜日 9:30～11:30
対象	一般男女
会場	土曜日：水元公園周辺「歩く」を重点 日曜日：史跡・名所・水元公園周辺
持ち物	帽子・飲料水・履きなれた靴・運動出来る服装・タオル
内容	2本のポールを使用し、姿勢正して健康づくりのウォーキングです。

※ ポール貸し出し有り