

# ノルディック& フットウォーキング

令和6年10月27日(日) (雨天中止)

①初心者コース：9時00分～10時30分

②上級者コース：11時00分～13時00分

秋晴れの空の下、写真を撮りながら歩いてみよう！  
足腰に負荷を掛けないポールを使った全身運動です

- 【会場】①千歳温水プール、蘆花恒春園(芦花公園)周辺  
②千歳温水プール、J&Sフィールド(Qs-GARDEN)、蘆花恒春園(芦花公園)
- 【講師】黒木 公美 (アウトドアフィットネス協会“BASIC”インストラクター) 他1名
- 【定員】①先着15名 ②先着12名 (いずれも事前申込)
- 【対象】身長140cm以上の方  
①中学生以下は保護者の同伴が必要  
②高校生相当以上、運動習慣があり6km以上歩ける方
- 【参加費】①1300円 ②2000円 (いずれも専用ポール代込み)
- 【申込方法】9月25日(水)から申込開始。  
(公財)世田谷区スポーツ振興財団  
ホームページにてお申し込みください。

こんな方におすすめ!

- 運動を始めたい方
- 体重が気になる方
- 運動不足の方
- 足関節に不安がある方

など

- 【雨天対応】雨天の場合、開催日当日午前8時までに当財団HPにて開催情報を掲載します。
- 【その他】カメラ持参(スマホ可)。荷物は持ち歩けるよう、リュックなどでご参加ください。

