

# 10月からノルディックウォーキング教室再開!

- ※予約制(人数制限あり) お電話もしくは受付で申し出てください
- ※雨天中止。中止の場合、当日午前中に予約された方へ連絡します
- ※参加当日の朝検温し、普段より高い場合は参加を控えてください
- ※参加時に朝の体温をお聞きします
- ※予約は一人1回ずつです、複数の予約はできません

※主治医の許可が必要です  
参加ご希望の方は、診察時  
主治医にご相談ください

## ノルディックウォーキング教室

毎週火曜日 Pm13:00 ~ 14:00

- ※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを使って歩きます
- ※膝や腰への負担が少なくエネルギー消費量が約20%UP
- ※初心者でも大丈夫! 当院所属の有資格者が指導します

クリニック  
周辺を  
約1時間歩きます



- ◆集合時間: 開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所: **スターバックス大学通り店前広場**
- ◆参加費: **500円** (傷害保険料含)
- ◆持ち物: マスク(運動中は適時着脱OK)、水分補給用の水筒やペットボトル、汗拭き用タオルなど
- ◆ノルディックポールは当日レンタルできます(レンタル料は参加費に含まれます)
- ◆服装: 動きやすい服装、ウォーキング用シューズやスポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- ※当日はナッフザックやウェストポーチなど両手が空く状態でご参加下さい

参加費を変更しています  
(旧チケットお持ちの方も追加料金で使用できます)

クリニックみらい国立  
TEL042-505-7560  
担当馬場