

# ノルディック ウォーキング教室

9/21 木  
9:00~10:30

姿勢改善

筋力アップ

肩こり解消

ロコモ予防

集合場所：TAC水の森ウォーターパーク

- 定員：先着**10**名  
対象：成人（高校生相当以上）  
参加費：**1,000**円(当日払い)  
持ち物：ポール（貸出あり）  
飲み物・タオル・帽子  
動きやすい服装・運動靴

今、流行のノルディックウォーキング！

水の森公園を一緒にウォーキングしませんか？

ポールの持ち方や歩き方から練習するのでお気軽にご参加ください！  
ポールの貸出もごさいます。

※雨天中止とさせていただきます。

雨天中止の場合は、前日又は7：30頃ご連絡します。

## 【お申込み方法】

9/8(金)10:30～窓口又はお電話にて承ります。☎022-277-2713

**TAC水の森ウォーターパーク**

☎ 022-277-2713

住所 仙台市青葉区水の森4-1-1

営業時間 9:00～20:00

指定管理者 TM共同事業体

(株式会社東京アスレティッククラブ・

三菱電機ビルソリューションズ株式会社)

イベント情報

