

石見海浜公園

講師の方による指導は
1年に1回だけ！

ノルディックウォーキング 体験会

令和8年3月8日(日)

- 場所 石見海浜公園国分地区
- 時間 10時～12時
- 定員 30名 定員になり次第締切
- 参加料・ポールレンタル無料
- 問い合わせ・申込先

石見海浜公園 予約センター

TEL0855-28-2231 (8:30～17:30)

※12/29～翌年1/3を除く

※少雨決行

ポールを両手で持って歩きますので
リュックサック又はウエストポーチを
ご用意ください

飲み物もお忘れなく

講師 日本ノルディックウォーキング協会
マスタートレーナー 山本隆記先生

ノルディックウォーキングとは？

フィンランド発祥で2本のポールを
もって歩くウォーキング。
身体全体の90%の筋肉を使う有酸素運動です

こんな方におすすめ

- ★スポーツは苦手だけど…運動不足を解消したい
- ★シェイプアップや姿勢を矯正したい
- ★ご高齢で体力に自信のない方

Instagram

公園HP

