

令和8年度 秋田県立武道館 ノルディックスロー ウォーキング



ノルディックスローウォーキングは、身体のリズムやバランスをゆっくり感じながら無理のないペースで行う運動です。

専用ポールを持つことで、通常のウォーキングやランニングより膝と腰の負担を軽減しながら、全身運動を楽しく行います。

開催日

・5月16日(土)

・6月13日(土)



時間：10：00 開始（90～120分）※当日のコース、天候等により変動

対象：18歳以上の方

（未成年の方で身長140cm以上あれば保護者同伴で参加できます）

参加費：各回500円（指導料・保険料・ポール使用料込み）

定員：各回15名

電話または武道館HP、QRコードからお申込みください

申込期間 5月参加…4/13～5/12

6月参加…4/13～6/9

電話番号 018-862-6651

受付時間 9時～17時

5月



6月



（一財）秋田県総合公社 向浜スポーツゾーン総合事務所（武道館）
〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄 2-2