


成瀬クリーンセンターテニスコート
ノルディックウォーキング教室

主催

スポーツつなぐ
まちだパートナーズ

ノルディックウォーキングは、気軽に誰でもできる運動です。5分～10分の運動でエクササイズ効果があります。ノルディックポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。ポールを正しく使って効果的にウォーキングをしましょう！

日時	3月22日(火) 10:00～11:30 ※雨天中止。中止の場合はホームページにて、前日の17:00までに掲載いたします。	
会場	成瀬クリーンセンターテニスコート (町田市南成瀬8-1-1)	
対象	18歳以上の方	
定員	12名(申込順)	
費用	500円	
申込	2月22日(火)から電話で、成瀬クリーンセンターテニスコート(042-727-6240)へ。	
問合せ	042-727-1350 (成瀬クリーンセンターテニスコート)	

ノルディックウォーキング教室の様子

【訂正箇所】

日時欄 :「3月22日(火) 9:20～10:50」から「3月22日(火) 10:00～11:30」に訂正
 「※雨天中止。中止の場合はホームページにて、前日の9:00までに掲載いたします。」から
 「※雨天中止。中止の場合はホームページにて、前日の17:00までに掲載いたします。」に訂正

対象欄 :「16歳以上の方」から「18歳以上の方」に訂正

定員欄 :「20名(申込順)」から「12名(申込順)」に訂正

申込欄 :「2月22日(火)からウェブで、成瀬クリーンセンターテニスコート
 (<https://www.machidataaikukan.com/tennis/>)へ。」から「2月22日(火)から電話で、
 成瀬クリーンセンターテニスコート(042-727-6240)へ。」に訂正

問合せ欄:メールアドレス及びURLを削除