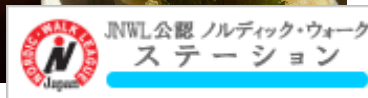


本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

体力アップにおすすめ 駅からノルディック・ハイキング (神代植物公園広場)



駅改札集合10時 ～11時30分予定 雨天中止

対 象：グループで5キロ程度、歩ける方

定 員：20名 催行5名～杉並区長寿応援P対応

持ち物：ノルディックウォークマイポール持参

運動できる服装とシューズ・帽子・両手が使えるバック・水分補給飲料

講師：(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方孝

集 合：神代植物公園前 バス停留所 10時

申込方法：電話予約 03-3316-9981 1月11日〆切 キャンセルは2日前まで

参加費：1回 2,500円(税込) お釣のないようご準備ください。当日現地支払

要注意：遅刻の場合は、ご参加ができません。

※現地までの交通費はご自身でお願いします。

尚、記録写真の肖像権は、主催者・共催者にございます。あらかじめご了承ください。

お問合せ・予約：スポーツハイツ フロント ☎ 03-3316-9981 (休館日除く)

当日の電話：090-1468-8896 大方ことみ ※雨天中止 当日7時までに決定

【アクセス】

- ・吉祥寺駅または、三鷹駅より
京王バス
- ・調布駅より小田急バス
神代植物公園前停留所

2025年 開催日

1月19日 (日)



SPORTS HEIGHTS

スポーツハイツ

【営業時間】 平日/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 TEL.03-3316-9981