

園内を歩く！

ノルディック ウォーキング

EVENT

11 / 9
日



ノルディックウォーキングとは…？

ノルディックウォーキングは、専用のポールを使って行う全身運動で、フィンランドに起源を持つ健康的なフィットネスエクササイズです。

開催時間

10:00～11:00

参加費

無料

対象

高校生以上（定員13名）

※スティック無料貸し出し有

※事前申込制→管理棟受付にてお申し込みください。

定員に空きがあれば、当日9時半から現地にて受付します。