

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。

カラダリフレッシュ 駅からノルディック・ウォークハイキング 国営昭和記念公園（有料エリア）



“季節満喫・自然の中での適度な運動体験”



JNW 公認 ノルディック・ウォーク
ステーション

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 入園料別途 65歳以上210円・一般450円
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：JR中央線青梅線 西立川駅改札口 10時

申込方法：電話予約 03-3316-9981 11月3日〆切 キャンセルは2日前までにご連絡ください。

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】

西立川駅

・JR中央線青梅線

2025年 開催日

11月9日（日）



SPORTS HEIGHTS

【営業時間】 平日/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00

スポーツハイツ

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21

TEL.03-3316-9981