

魅力あっふい☆セミナー

ノルディックウォーキングで行く！ 秋バラの須磨離宮公園

2023 10.27 (金)

10:00~14:30頃 ※須磨離宮公園にて解散

集合：神戸総合運動公園

受付：9:30~案内所前

定員/対象：先着20名

※身長140センチ以上の方※長距離歩行が可能な方

料金：2,000円 ポールレンタル料は別途500円
(須磨離宮公園入園料込、ランチBOX付き※到着後お渡し)

申込：WEBフォーム申込受付

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物
手袋、リュック

雨天中止

秋が深まる心地よい季節、「神戸総合運動公園」から秋バラが見頃の「須磨離宮公園」までの約6.5kmを2本の専用ポールを使ってノルディックウォーキング形式で歩きます。出発前にはインストラクターによる講習を行いますので、初めての方でも安心してご参加可能です。レストラン「ガーデンパタジェ須磨離宮ランチBOX」付き。須磨離宮公園に到着後、美味しいランチと園内散策も楽しめます。

ノルディックウォーキングは、
2本のポールを使って歩行運動を
補助し運動効果をより増強する
フィットネスエクササイズの一つです。



お問い合わせ

神戸総合運動公園 管理センター



078-795-5151



kouhou
@kobe-park.or.jp

