

# ナイト ノルディック ウォーク

こもれびパークから別府公園を歩く

## タイムスケジュール

ノルディック  
ウォークを知る

基本の動きを  
まなぶ

夜の公園を歩く※



18:30開始

途中休憩あり

20:30終了

 はじめての方でも安心して  
ご参加いただける、初心者向けプログラムです

※雨天時はノルディックポール  
エクササイズに変更します

## 会 場／こもれびパーク1F 交流サロン

- ・対 象 どなたでも
- ・定 員 先着20名
- ・参加費 無料
- ・歩行距離 別府公園周遊（約3km）
- ・持ち物 リュック推奨、飲み物、タオル  
歩きやすい服装・靴

# 11/11 水

＊ 受付：18:00 開始：18:30

講師

NPO法人  
大分県ノルディック・ウォーク連盟  
内田勝之氏 内田菜穂子氏

お申込み  
専用フォーム▶

