

カラダの約90%の筋肉を活用する全身運動!

ひざ・腰などカラダへの負担軽減!

ウォーキングより高い運動効果!

## ノルディック・ウォーク体験教室

開催日: 10月13日(土) 10時~12時 (少雨決行)

10:00~10:30 説明・ウォーミングアップ

10:30~11:30 ノルディック・ウォーク

11:30~12:00 整理体操→解散

開催場所: ウェルネスしただ周辺 (集合場所はウェルネスしただ駐車場です)

参加費: ポールレンタルあり: 1,000円

ポールレンタルなし: 500円

※参加費は当日徴収致します。保険代込。

定員: 20名 (定員になり次第締切)

※ポールレンタルは先着15名とさせていただきます

講師: 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導者 吉田

服装: 運動ができる格好・運動靴・内履き

※ウォーキングですので、普段ご利用の運動靴をご用意ください。

持ち物: ドリンク・タオル・帽子・雨具など

お問い合わせ・お申込み先: 栄体育館

TEL 0256-45-1150

※お申込みの際には、氏名・年齢・電話番号・住所をお聞かせください。



背筋が伸びて、カラダのバランス性UP