

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:3月23日(土)10時~12時 (少雨決行)

10:00~10:20 説明・ウォーミングアップ

10:20~11:50 ノルディック・ウォーク

11:50~12:00 整理体操→解散

開催場所:三条市栄体育館周辺(集合場所は三条市栄体育館駐車場です)

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:三条市栄体育館

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