

ノルディック ウォーキング レッスン

2本のポールを持ったら、
あら不思議！
推進力で、
ぐいぐい進む！

- ・二の腕等、全身シェイプアップ！
- ・膝、腰への負担が軽減！
- ・背筋(せすじ)がピン！



日本ノルディックウォーキング協会
認定インストラクター
榛葉 直(シンバ タダシ)が
皆様をご案内いたします。

平成**31**年**1**月**20**日(日)・**27**日(日)

10:00～11:30

<参加費>: 両日 ¥500(税込)

※ポールは無料でレンタルできます

<定員>: 各20名(先着順)

<持ち物>: 飲み物、タオル、リュック

<服装>: ウォーキングに適した服装、
外履きシューズ、帽子

申込
受付
中

日野市市民の森ふれあいホール

TEL 042-584-2555

ノルディックウォーキングにご参加の皆様へ

＜参加料＞ ¥500(税込) ※ポールは無料でレンタルできます。

＜対象＞16歳以上

＜持ち物＞両手の空リュック等、飲み物、タオル、帽子(必要な方)、薄手の手袋(必要な方)

＜服装＞ウォーキングに適した動きやすい服装、外履きシューズ、

＜内容＞基本動作、ポールの使い方、周辺ウォーキング
※ふれあいホール近くの公園周辺を中心として、今後は活動範囲を広げることも検討しています。

＜集合＞9:50にふれあいホール1階受付前

※万が一、中止となる場合は、こちらからご連絡いたします。

お問い合わせは、受付窓口または042-584-2555まで。

＜今後の予定＞

・2月、3月・・・各月2回

※日程については、都合により変更することもございますので、館内掲示物・チラシ・HP等でご確認ください。