

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！

- ・この腕等、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2月24日(日)

10:00～11:30

<参加費>: ¥500(税込)

※ポールは無料でレンタルできます

<定員>: 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。