





ぐんまちゃん 第26-141017

ぐんまノルディックウォーク

ノルディック・ウォークは老若男女無理なく出来る安心、安全、簡単な効果的な運動です。近くの公園でも、少し離れた里山でも、足腰に不安のある方は家の中でも自分のペースで無理なく出来ます。通常のウォーキングに比べ、足腰に負担が少なく、約40%アップの運動量、脂肪燃焼効果も大きいなど、誰でも実践できる最高の運動療法、健康美容維持法です。

開催 2017年9月3日(日)
場所 赤城大沼・覚満淵
群馬県前橋市富士見町赤城山

集合 バンディ塩原前(お土産店)

コース 大沼1周→お昼→覚満淵

時間 受付 9:30
開始 10:00
解散 15:00頃

料金 ¥2,000
(講師代・保険代込み)
レンタルポール別途¥500-



参加資格 年齢・性別問いません

募集人数 30名

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター&公認指導員

服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物(飲み物を入れるウエストバッグなど)

申込方法 電話・メール・FAXにてお申込ください。開催日の前々日までお申込ください。

お支払い方法 当日お支払いください。

お申込み・お問合せ

NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 永瀬正明

TEL: 0278-72-5070 FAX: 0278-25-3980 MAIL: info@nposports.com

主催 NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 <http://www.nposports.com>

当日の連絡は 090-8592-1571