

# ノルディック・ウォーク

## 定期講習会

### in 前橋公園



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	毎週月曜日
時間	9:30 ~ 11:30
料金	¥1,000- (講師・保険代込み) レンタルポール代別途¥500-
参加資格	年齢・性別問いません
募集人数	各回15名
場所	集合・解散 前橋公園 (前橋公園管理センター前)



講師	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
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。
お支払い方法	当日お支払いください。
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	(特非)ユニバーサルスポーツ協会 <a href="http://www.nordic-walk.sakuraweb.com/">http://www.nordic-walk.sakuraweb.com/</a>