

# ノルディック・ウォーク

## 定期講習会 in

### 前橋市総合運動公園



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。

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 開催時間 | 毎週月曜日<br>13:30 ~ 15:30                |
| 料金   | ¥1,000- (講師・保険代込み)<br>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 前橋総合運動公園 (カスケード前) 前橋市荒口町        |



|        |  |
|--------|--|
| 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<br>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> |