

ノルディック・ウォーク

定期講習会

in 三ツ寺公園



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 | 毎週火曜日 |
| 料金 | 9:30 ~ 11:30 ¥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 | 三ツ寺公園 (ソフトボール場横駐車場) |



| | |
|--------|--|
| 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:090-8592-1571 FAX:0278-25-3980 MAIL:info@nposports.com |
| 主催 | (特非)ユニバーサルスポーツ協会 http://www.nordic-walk.sakuraweb.com/ |