

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/