

ノルディック ウォーキング教室

11/13(木) 13:30~

参加費
回数券
1枚

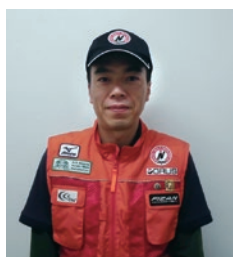
集合場所：ロコモK.O浜松半田店

今回は半田・半田山周辺を歩きます

定員 10 名

参加特典

◎プロテイン「セノパワー」試飲 ◎ロコ6くじ1回
◎ナップルBOXドリンク1本 ◎プロテイン35%割引券



経歴

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員



講師 鈴木 忍 しのび

ノルディックとは

2本のポールを使って歩行運動を補助し、歩行効果を増強するニュースポーツの一種です。皆さんも花園公園を楽しみながら散策しませんか？



運動できる服装で
タオルを
ご持参下さい

- ◇姿勢矯正、美しい歩き方を身に付けたい人
- ◇スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ◇足腰が弱く、通常の歩行に不安がある人

レンタルポールもご用意してますので、初心者の方も大歓迎です！
ぜひ、ご家族やご友人と一緒にご参加ください！

詳しくはスタッフまでお声掛けください