

ロコモ K.O で

ノルディックウォーキング

教室開催します！

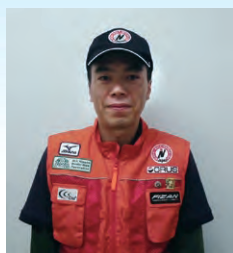
1/11

フィットネススクール
集合場所：ロコモK.O 浜松半田店

(火) 14:00 ~

定員 15人

ルートは、当店から半田公園の往復約 2 km



講師 鈴木 忍^{しのび}

経歴 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
静岡県ノルディック・ウォーク連盟事務局広報担当



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。皆さんも半田町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・飲み物
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、ご家族の方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