

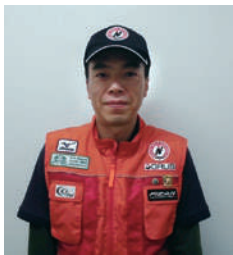
ノルディック ウォーキング 教室

5/24 (火) 14:00 ~

フィットネススクール
集合場所： **ココモK.O** 浜松三方原店

定員 15名

今回のルートは、三方原店から往復約 2 km程度



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