

ノルディック ウォーキング 教室

参加
無料

4/5 (水) 10:00 ~

集合場所：浜松市花川運動公園駐車場 **定員 15名**

今回のルートは、花川公園内を歩きます (約 2 km程度)



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。皆さんも花川公園を楽しみながら散策しませんか？



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



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