

# ノルディック ウォーキング 教室

参加  
無料

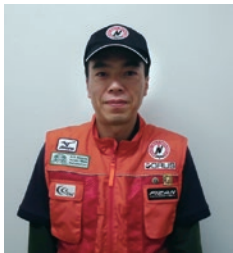
## 12/19 (木) 14:00 ~

集合場所：浜松市花川運動公園駐車場 **定員 15名**

今回のルートも、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



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