

# ノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ウォークって  
何が良いの？

- 【ポイント1】 ウォーキングよりも消費カロリーがアップ！
- 【ポイント2】 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる！
- 【ポイント3】 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減！

1月11日(土) 10:00 ~ 12:00

雨天決行(※雨天時は屋内で開催します)

【次回】2020年2月8日(土) 10:00 ~ 12:00



●開催日程

2020年 2月8日(土)、3月7日(土)

- 【対象】 16歳以上
- 【定員】 先着30名様
- 【参加料】 1,000円(保険料含む)
- 【集合場所】 鶴見スポーツセンター前
- 【申込・問合せ】 お電話による事前申し込み

電話：06-6911-8787(鶴見緑地パークセンター、9:00~17:30)

- 【講師】 (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟  
インストラクター 鳴滝勝彦氏

- 【服装・持物】 動きやすい服装でお越しください。  
ポールを持てるように両手があくようにしてください。  
ポールの貸し出しも行っております。  
水分補給ができる用意をしてお参加ください。

- 【主催】 (一財)大阪スポーツみどり財団、美津濃(株)

ウォーキングシューズ「LD40IV」試履と、  
「骨盤ベルト」試着が出来ます。  
お買い得なミズノ製品もございます！

