

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！

2月8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3月7日（土）10：00～12：00



●開催日程

2020年 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下さい。
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！

