

しっかり歩いてエネルギー消費！

ノルディック・ウォーク教室



～イベント詳細～

- 場所** 山田市民体育館とその周辺
- 日時** 2022年3月15日（火）
13:30～15:00
- 受講料** 600円（税込）
ポールレンタルが必要な方は別途200円（税込）
- 対象** 18歳以上

- ※ 申込期間／方法
⇒2022年2月15日（火）～2022年3月14日（月）
／来館もしくはお電話にて受付
- ※ 定員：15名（先着順）
- ※ 持ち物：飲み物・タオル・マスク着用
ポールをお持ちの方はご持参下さい

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。
※イベント中は、社内報告の為に写真撮影を致します。予めご了承下さい。

指導員紹介



眞殿 雅

- ・全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員
- ・健康運動指導士

<当日の内容>

- ・講義・・・ノルディックの基礎知識と
運動によるエネルギー消費について
- ・実技・・・中距離に挑戦！
歩いた後はポールを使用した
ストレッチを紹介



吹田市立山田市民体育館

TEL：06-6876-8855

〒565-0824 大阪府吹田市山田西3-84-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7114/>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第1月曜日・年末年始