

# ノルディック ウォーキング

2 / 14.28  
(金)

in

愛鷹広域公園



自分の歩き方の癖や悪い姿勢で体を痛めてしまいます！  
普段のウォーキングでも必要な正しい姿勢での歩き方を  
ノルディックポールを使って練習します！

## 初めての方大歓迎！！

時間：10:00～11:00

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所

料金：500円/1回

持ち物：飲み物・ノルディックポール

※ノルディックポールは先着10様まで無料貸出あり

雨天決行 屋根のある場所で行います

こんな方におすすめ！

- ✓ みんなで楽しく歩きたい！
- ✓ 歩くのに腰や膝が不安
- ✓ 綺麗な姿勢で歩きたい
- ✓ 有酸素運動の導入に！
- ✓ 歩き方を学びたい

担当インストラクター



わたなべらく  
渡邊 楽久

現役アスリート  
陸上競技短距離

- ・ボディデザインプランニングトレーナー
- ・ノルディックウォーキングインストラクター
- ・BDP公認ストレッチトレーナー
- ・そろばん式脳トレーニングインストラクター

【お申込み・お問い合わせ】

愛鷹広域公園管理事務所

住所：沼津市足高202

公式LINE



ご予約：055-924-8878 ※公式LINEからも承っております