

1

9,23
(金)

歩き方教室

ノルディックポールを使ったウォーキング改善

歩き方



階段の登り方



こんな方におススメ！

- ✓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

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人

持ち物 : 飲み物

ノルディックポール (お持ちの方)

※ノルディックポールは無料貸出があります。

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】 公式LINE

愛鷹広域公園管理事務所
住所：沼津市足高202



ご予約：055-924-8878 ※公式LINEからも承っております