

全身を使ってたくさん歩きましょう！

ノルディックウォーク



 当日参加者限定のポールSALEも実施いたします！

 内容

場所

ふれあい公園内 ※少年サッカー場集合
「ふれあい公園第6駐車場」

日時

11/5(日) ①10:00~11:00 ~基礎を学ぶクラス~
②13:30~14:30 ~実践中心クラス~
ご希望のクラスに参加ください。(両方参加も可能)

受講料

ポールレンタル込み 800円/回
ポール持参者 500円/回 ※当日支払い

対象


中学生以上
保護者同伴の場合は、小学生も参加可能

ノルディックウォーク：ポールを使ったウォーキング

ノルディックウォークは、ポールを使うことで
全身の筋肉をたくさん刺激するので、
普通のウォーキングより
エネルギー消費量が約20%も増加します。
体力づくり、体力向上、減量などにとっても効果的です。
また、上半身もしっかり使うので
肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

 定員：各12名

 お申し込みの際に①、②または両方参加の旨をお伝えください。
電話、受付またはWEBでのお申し込みをお願いいたします。
TEL：0439-87-3001



WEB申込み、その他スクール、
イベント情報はQRコードから！



少年サッカー場の詳細は
こちらから！

※お申し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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



富津市総合社会体育館

TEL：0439-87-3001

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週月曜日
(祝月の場合は翌平日)
年末年始