

初心者～初中級者

～ノルディックポール教室～



受講者募集



ノルディックポールを使うことによって関節への負担が軽減され、全身運動になるため体力向上へと繋がります！資格保持者のスタッフが丁寧に指導させていただきます！

ノルディックポールとは・・・？

- ・長時間ウォーキングしたいのに体力が・・・
 - ・膝、腰に負担が・・・
 - ・知っているけど使い方が・・・
- という方におすすめです！

担当講師 全日本ノルディックウォーク連盟資格保持者

4月担当：島田 直弥

5月担当：井内 申雄

スクール要項

●日程：4月～7月（各月2回開催）
4月20日（火）、27日（火） 5月11日（火）、25日（火）
6月10日（木）、24日（木） 7月12日（月）、26日（月）
※裏面にカレンダー記載しています。

- 時間：11:00～12:00
- 定員：7名
- 対象：18歳以上
- 料金：800円（ポール持参500円）

※雨天中止になります。



6月担当：木口 達也



7月担当：松木 杏子



内容

ノルディックポールの使い方と歩き方など実施していきます！

「使ってみたいのに使い方がわからない」
「使い方が合ってるかわからない」方など
気軽にご参加ください！！

注意事項等

- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。
- 体調には十分ご注意ください。
体調の悪いときは無理をしないでください。

*お申込みの際必要な個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループイベント案内等を送付する場合があります。ご了承ください。



長泉町健康公園

TEL：055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

●営業時間 ・8:30～21:30

●休館日 ・毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・年末年始