

# ミズノノルディックウォーク 体験教室

指導者紹介



後藤 実

ミズノスポーツサービス㈱ 所属  
全日本ノルディックウォーク連盟  
公認指導員

## <開催日時>

**6月4日(火) 13:30~15:00**

受付・集合場所：ウェルピアながいずみ ミニ二運動場

参加費：無料

募集人数：15名(先着順)

募集期間：5月13日(月)~6月3日(月)

対象：年齢性別は、問いません

※現病歴のない方で、30分以上の継続的な運動ができる方

◎初心者の方、歓迎です

◎動きやすい服装、飲み物、ポーチなどをお持ちください



## ◎ノルディックウォークは、こんな方におすすめ！

- ・運動不足を解消したい人
- ・ウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病などと指摘されている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ・リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として運動を検討している人



ウェルピアながいずみ

TEL：055-989-5510

〒411-0933

静岡県駿東郡長泉町納米里549