

ミズノノルディックウォーク体験教室

◎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

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>

5月28日（火）

① 10:30～12:00

② 13:30～15:00

受付・集合場所：三二運動場

参加費：無料

募集期間：5月6日（月・祝）～27日（月）

募集人数：各回10名（先着順）

申込方法：電話もしくは総合受付にて

電話 055-989-5510（ウエルピアながいずみ）

 雨天の場合、中止

※動きやすい服装、飲み物、ポーチなどご持参ください



ウエルピアながいずみ

TEL：055-989-5510

〒411-0933

静岡県駿東郡長泉町納米里549