

運動を始めたい方に最適

# あしたか歩コース

## ノルディックウォーキング

体力向上  
筋力向上  
姿勢改善

### こんな方におススメ

- ☑歩くのに膝や腰が不安な方
- ☑年配の方もポールが転倒を予防
- ☑正しい歩行姿勢を身につけたい方
- ☑有酸素運動の導入に！

初めての方大歓迎です！  
ノルディックポールがない方も  
先着10名様まで  
ご用意できます！

※ノルディックポールは限りがあります。  
予約がおススメです。

日程：2023年6月9日、30日（金）

時間：10:00～11:00 雨天決行

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所

料金：500円/1回（当日徴収致します）

会場：愛鷹広域公園

協力：ボディデザインプランニング

### 【お問い合わせ・お申込み】

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

愛鷹広域公園管理事務所

TEL:055-924-8878

愛鷹公式LINE



### 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

ボディデザインプランニングの  
情報はコチラから →

