

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



こんな方におすすめ

- ☑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。
予約がおすすめです。

日程：2023年12月8日、22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 →

