

ノルディック ウォーキング

11/15.29
(金)

in

愛鷹広域公園



BODY
DESIGN
PLANNING

自分の歩き方の癖や悪い姿勢で体を痛めてしまいます！
普段のウォーキングでも必要な正しい姿勢での歩き方を
ノルディックポールを使って練習します！

初めての方大歓迎！！

時間：10:00～11:00

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所

料金：500円/1回

持ち物：飲み物・ノルディックポール

※ノルディックポールは先着10様まで無料貸出あり

雨天決行 屋根のある場所で行います

こんな方におススメ！

- ✓みんなで楽しく歩きたい！
- ✓歩くのに腰や膝が不安
- ✓綺麗な姿勢で歩きたい
- ✓有酸素運動の導入に！
- ✓歩き方を学びたい

【お申込み・お問い合わせ】

愛鷹広域公園管理事務所

住所：沼津市足高202

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

ご予約：055-924-8878 ※公式LINEからも承っております