

春爛漫！お花見しながら歩きませんか？

ミズノノルディック・ウォーク



参加者募集中！

こんな人にオススメ！

場所 ナイスアリーナ周辺
※雨天時は屋根付きグラウンドでの開催となります。

- 転倒予防や効果的な全身運動がしたい方！
- 膝や腰、着床時の足への負担を軽減したい方！

日時 4月27日(月) 10:00 - 11:30

参加料 800円
 (税込・ポールレンタル料込)

担当講師

定員 15名 (定員になり次第、締切)

健康運動指導士
 ミズノノルディック・ウォーク指導員

ウォーキング用ポールを持つことにより、
 背筋がスーッと伸びる歩行姿勢をつくることができます！
 また、歩行スピードもUP！
 安全性も高まり、足・膝への負担が軽くなります！

生駒 典子

ミズノノルディック・ウォーク指導員

- ◇受付：開催日前日までに受付または電話にてお申込みください。
- ◇持ち物：動きやすい服装・ウォーキング用シューズ・タオル・飲み物等

長田 謙

