

**初心者**

経験者の方も大歓迎！！

# ノルディックウォーキング

歩くにプラスして2本のポールを持つ事で全身の90%の筋力を使います。歩きながら筋力アップ・背筋が伸びる・歩き方の変化を自分で体験してみませんか？

**11/15(木)・22(木)、12/13(木)・20(木)**  
**9:30~11:15**

集合場所：真砂コミュニティセンター2階 講習室1

指導者：JNFAマスターインストラクター 堀江 恭子氏

参加費：各回600円

ポールレンタル料：各回200円(レンタルポールは先着10名様)

定員：各回15人

対象：4キロ程度歩ける方

持ち物：ポール、飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装  
ザック等両手がふさがらないバッグ 等



※使用するポールは、先端が斜めのタイプのノルディック専用ポール 限定とします。

★お問い合わせ★

真砂コミュニティセンター

美浜区真砂2-3-1

Tel 277-2512 Fax 277-0104