

**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？

**9月25日(火)、10月4日(木)・11日(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25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