

楽しく歩きましょう！ 10月

ノルディックウォーキング

10/22 (木) 9:30~12:00

“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？



集合場所 : 真砂コミュニティセンター 2階 講習室1

対象 : 5キロ程度歩ける方

定員 : 10名 (先着順)

参加費 : 600円 (+ポールレンタル料 200円)

※使用するポールは先端が斜めタイプのノルディック専用ポール限定とします

持ち物 : ポール、飲み物、歩きやすい靴、動きやすい服装

タオル、ザック等両手がふさがらないバッグ 等

講師 : 高橋 けい子先生

【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター 千葉県美浜区真砂2-3-1 Tel043-277-2512

