

ノルディックウォーキング

実施日

2023年 11月 2日(木) 健康寿命を延ばそう
11月 9日(木) 寒さに負けずポールを
12月 14日(木) 持って歩きましょう

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時 間

10:00~11:00

場 所

HIROHAI 佐伯総合スポーツ公園
※雨天時はアリーナランニングコース

参加費

1回 500円(税・保険料込) ※ポールレンタルの有無問わず

講 師

松 平 光 正 佐伯総合スポーツ公園運営スタッフ(全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員)

定 員

先着 15名

受付方法

※予約制

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。

※教室終了後に、次月の参加予約を受け付けます。

※教室開催当日メディカルチェック(体温測定・体調チェック)を行ないます。(来館の時はマスク着用をお願いします。)

準備物

運動ができる服装や靴・飲み物・タオル

※雨天時は屋内用の運動靴

内 容



2本のポールを使うことで、通常のウォーキングよりもしっかりと全身を動かすことができます。

膝・腰などへの負担も少なく、歩くのが苦手な方にでもおススメです。

また、姿勢の改善も期待できます！

●お問い合わせ● HIROHAI佐伯総合スポーツ公園受付
☎ 0829-72-1601 🌐 saekipark.hatsukaichi-sports.net

