

ノルディックウォーキング

実施日 2024年6月13日(木) いつまでも歩ける喜びを
7月11日(木) 暑さが厳しい時節です。熱中症など
8月8日(木) 体調管理に気をつけましょう。
9月12日(木)
9月17日(火) 「月見」ノルディックウォーキング

※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。 19:00~20:00

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

※予約制
受付方法 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)を行いません。

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