

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

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。

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すすめです。

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