

はじめてでも
安心！

ゆったりはじめる ノルディックウォーキング



NWポール

2本の専用ポールを用いて歩くノルディックウォーキング（以下：NW）！！
姿勢良く、歩幅を広く歩くことができ、足だけでなく上半身も活発に動かすウォーキングでダイエットしたい方にも最適！
テクニックを習得すると、颯爽とした歩き方となり、歩き姿がカッコ良く素敵になります。

はじめての方でもゆっくりと覚えることができるので、安心してはじめられます。

【開催日】

【木曜日 14:15~15:45】7/11、7/25 8/8、8/22
9/5、9/19

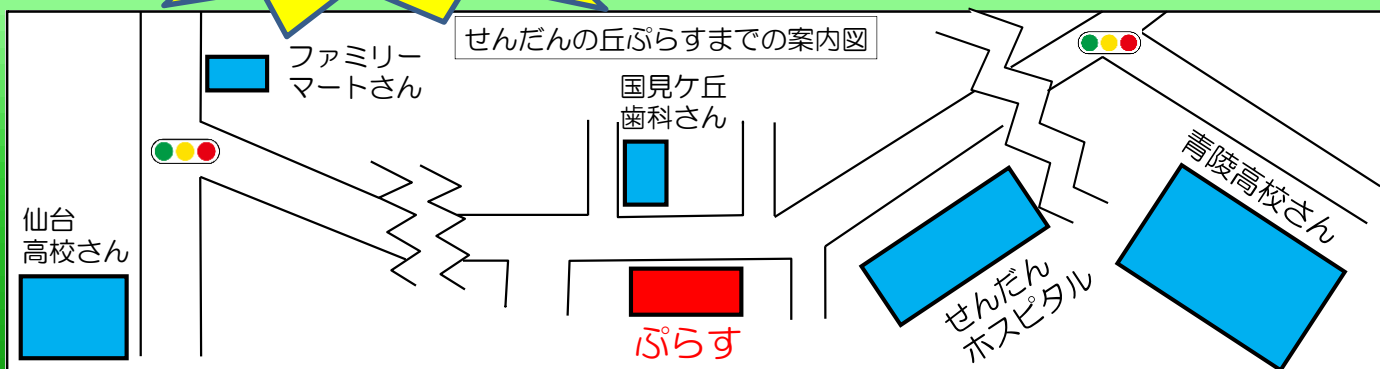
【金曜日 9:45~11:15】8/30、9/13、9/27

※雨天時は室内でNWポールを使った様々な運動をご紹介します！
※各曜日の登録申込となります

担当スタッフ：星勝久【国際ノルディックウォーキング連盟 ナショナルトレーナー】

令和元年キャンペーン

料金：**800円**／回 ポールレンタル無料！



〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F

お問合せ・申し込み先： ☎719-5621(ぶらす)