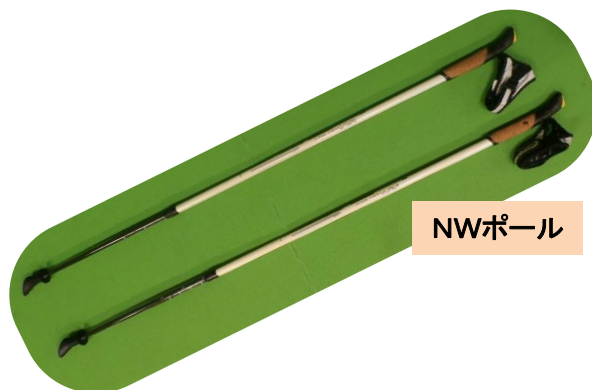


2019
4～6月

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



2本の専用ポールを用いて歩くのがノルディックウォーキング（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
ウォーキングスポーツで、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
になっていきます。

はじめての方でもゆっくりと覚えることができ、安心してはじめられます。

【開催日】

4/11、18、25 5/9、16、23 6/6、13、20

【木曜日 14：15～15：45】

※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！

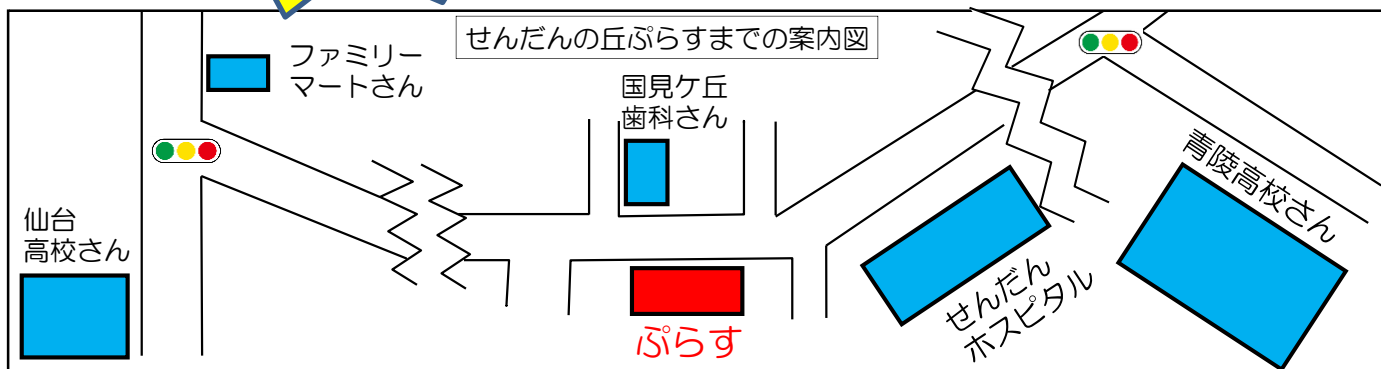
※1回ずつの参加が可能です。

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】

新年度 得々キャンペーン

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：せんだんの丘ぶらす ☎719-5621