

5月のぷらすの日は

はじめてでも安心!

ノルディックウォーキング体験会



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！

今回は初めての方でも不安なく挑戦できる体験会です

【開催日時】2019年5月25日（土）10:00～12:00

※屋外移動が伴う為、当日受付は10:00迄にお済ませください！

※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！

《服装・持ち物等》

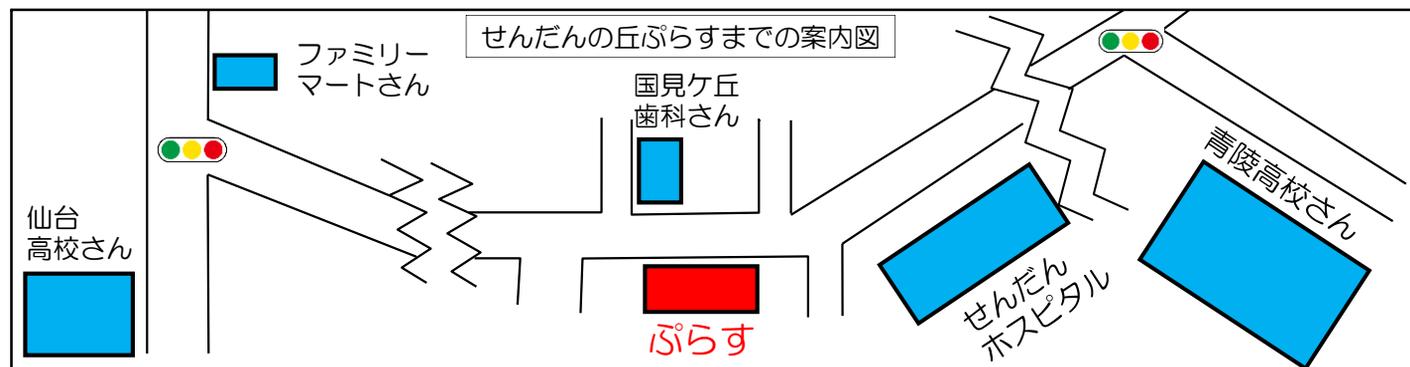
- ・歩きやすい服装（更衣室あり）
- ・リュックやウェストポーチ
- ・水分補給用飲み物

参加費：**無料**
【ポールレンタル無料】



NWポール

担当：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】



〒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：せんだんの丘ぷらす ☎719-5621