



ノルディックウォーキング教室

会場)前沢いきいきスポーツランド施設周辺 (※雨天時は室内で開催予定です)

日程)5/27・6/10・6/24・7/1・7/15・8/26・

9/16・9/30・10/14・10/28・11/11・11/25 **※いずれも火曜日**

◎ノルディックウォーキング用ポールは無料でお貸します! ◎継続参加はもちろん、1回毎の参加も大歓迎です!!

時間)10時～11時30分

参加料)一般:1回 300円 クラブ会員:1回 200円

講師)NPO 法人前沢いきいきスポーツクラブスタッフ (JNWA 公認インストラクター取得指導者)

持ち物)外歩き用の運動靴・上履き (雨天時の体育館利用のため)・タオル・飲み物

【問合せ・申込み】 ◎受講される教室の前日までに、①お名前 ②電話番号 ③受講希望日 をご連絡下さい。
前沢いきいきスポーツランド [TEL:0197-56-7290](tel:0197-56-7290)



専用ポールを使い、ただのお散歩より運動量20%アップ!
足腰だけでなく、腕も使うので知らず知らずのうちに全身運動になります。
ご自分のペースに合わせて受講できますので、お気軽にご参加ください!



私たちは toto 助成を受けています。