

中野区立 平和の森公園

参加者募集!!

ノルディック ウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで上半身の運動が加わり、体の約90%の筋肉を動かす全身運動です。足腰への負担が少なく、どなたにも「やさしい」スポーツです。

開催日時

2022年

6月17日(金)

午前9時30分から11時30分

(雨天時の場合、体育館内ランニングコースを使用します)

講師：日本ノルディックウォーキング協会 公認インストラクター

協賛：キリンビバレッジ株式会社



内 容:ノルディックウォーキングの実技レッスン
健康のためのノルディックウォーキングの楽しみ方を体験します。

対 象:成人(高校生以上)、**定 員:**15名、**参加費:**1名: ¥1,000(講習料・参加賞)

申込方法:キリンレモンスポーツセンター備え付けの申込用紙に記入の上、受付窓口にご提出ください。
※先着順。定員になり次第キャンセル待ちになります。

申込締め切り日: **2022年6月16日(木)**

(準備の都合上、ご参加を希望の際、締切日の午後5時までにお申込みをお願いいたします)

申込・問合せ先:

キリンレモンスポーツセンター (中野区立総合体育館)

指定管理者: アクティブなかのグループ

TEL 03-5860-0024

