

中野区立平和の森公園

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

8月19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
講話&お茶会 (1ドリンクコミュニケーション)

対象: 成人(高校生以上)

定員: 15名

参加費: 1名1,000円

(講習料・参加費・1ドリンク付き)

※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8月18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します)

次回開催予定

9月23日(金・祝)

10月21日(金・祝)

電話申込み
でのOK!

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

