



2本のポールで歩いて健康!

はじめてのノルディック・ウォーク体験会

時間がないから
基本だけ
教わりたいな～

足腰丈夫で
いつまでも歩きたいけど
きっかけが・・・

肩こりが軽減
されるそうよ
ホントかなあ～

自己流だけど
これでいいかな?

ポールを買ったけど
歩き方がわからない

公園マナーって
これでいいの?

そんなお悩み、疑問にお答えする朗報の2日間だけの講習会。9月から開始、安心の少人数制です。



対象者

- *初めてノルディック・ウォークをする方
- *初めてポールを持つ方
- *18歳以上の方
- *経験者をご遠慮ください
- *マイポールをお持ちの方は持参してください
調整いたします

会場 受付

森林公園浜北バードピア
受付は玄関前 9時30～



2021年	開催日	時間	募集人数	参加費
第1期	1日目 9月3日(金)	AM10時～11時30分	8名	2日間で 1000円 レンタルポール、保険料込み ポール持参でも、1回お休みでも同額
	2日目 9月17日(金)	AM10時～11時30分		
第2期	1日目 10月1日(金)	AM10時～11時30分	8名	2日間で 1000円 レンタルポール、保険料込み ポール持参でも、1回お休みでも同額
	2日目 10月15日(金)	AM10時～11時30分		
第3期	1日目 11月5日(金)	AM10時～11時30分	8名	2日間で 1000円 レンタルポール、保険料込み ポール持参でも、1回お休みでも同額
	2日目 11月19日(金)	AM10時～11時30分		

申し込み方法 まずはお電話で。090-3152-1285
(コロナ感染拡大で、中止になる場合があります)

定員になり次第締め切ります!

参加費 初回日に1000円お支払いください

公認上級指導員 足立
(全日本ノルディック・ウォーク連盟)