

ノルディックウォーキング 教室

年齢を問わず、目的に合わせて運動強度を変えられるウォーキングです。



ダイエット効果

- ・全身の筋肉の90%を使用。(二の腕、バスト、ヒップなど)
- ・エネルギー消費量の増加。(通常のウォーキングより20~40%↑)

リハビリ、介護予防

足腰の負担が少なく、長時間歩くことができる。



体の歪み改善

正しい歩行姿勢が身に付きます。

4 / 4, 11, 18, 25

西尾勤労会館 周辺 毎週火曜日 10:00~11:00

4回/2000円 (ポール無料貸し出し有) 10名予定

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

教室詳細

開催日程

火曜日		時間		10:00~11:00		対象		一般（高校生以上）	
4月	4日	11日	18日	25日	定員	各 10名予定			
雨天の場合は順延						受講料	2000円		
予備日	5月	2日	9日	16日					
持ち物		運動のできる服装、飲み物、タオル、マスク、リュック							

募集期間	2/16(木)~3/15(水)	抽選発表日	3/16(木)
------	-----------------	-------	---------

↓↓申し込み方法↓↓

◎申込期間内に電話、LINE、窓口にて直接お申込みください。

TEL 0563 - 59 - 1100

◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。

①お名前（フルネーム）

②年齢・学年など

③性別

④希望する教室名

その他

- ・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。
- ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。
(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。
- ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。
- ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務局までお問い合わせください。
- ・会場（部屋）・講師・日程などは都合により変更する場合がございます。
- ・定員を超える応募があり、抽選となる場合は下記の方を優先させていただきます。
 - 1) 西尾市民の方
 - 2) これまでに当教室を受講されたことがない方
(前回/前々回の受講がない場合は上記に該当する)

主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）

〒444-0305

西尾市平坂町山崎9-1

Tel (0563)59-1100

URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>



【公式line】

この紙は古紙パルプを使用しています。