

ノルディックウォーキング 体験会

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。

10/5, 12, 19, 26

西尾勤労会館 周辺 毎週水曜日 10:00~11:00

1回/500円 (ポール無料貸し出し有) 10名 (先着順)

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						
水曜日		単発教室		時間	10:00~11:00	
10月	5日	12日	19日	26日	定員	各10名
					受講料	500円/1回

持ち物	運動のできる服装、飲み物、タオル、マスク (ポール持参可能。無料貸出あり)
-----	--

募集期間	参加日前日までにご応募ください。
------	------------------

↓↓申し込み方法↓↓	
◎申し込み期間に電話又は、窓口にて直接お申し込みください。 ◎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。	Tel 0536-59-1100
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	
<ul style="list-style-type: none">・申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用いたしません。・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、申込締切日の翌日に抽選を行います。 また抽選結果につきましては、ご連絡差し上げます。(お問合せも可能です。)・定員に達しなかった場合は、開催初日まで追加募集をします。 定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。 事務所までお問合せ下さい。・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。	

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.tml