

主催：NPO法人大洋スポーツクラブ
銚田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園
電話：0291-32-8871 or 090-7737-3151

ハルディックスローウォーキング

歩きかた教室



期 日：①令和7年2月 1・ 8日 …2日間1 set

②令和7年2月15・22日

時 間：13時00分～15時30分

内 容：・基本動作の習得・ウォーミングアップ&クールダウン
・ポールを使ったエクササイズ

指 導：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

場 所：くぬぎの森スポーツ公園

参加費：1000円（2日間1回分）*用具レンタル代・保険料

人 数：各会先着15名

申 込：クラブ事務所に参加申込書あります。記入して提出

注意：今回の教室は日本ノルディックウォーキング協会の方法を学ぶ教室です。
国内に各種団体があり方法や用具にも違いがあります。



連絡：問い合わせ NPO法人 大洋スポーツクラブ
銚田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園内 電話：0291-32-8871 090-7737-3151

