北スポーツセンター

はじめよう！楽々ウォーキング！！

みんなで楽しく歩きましょう

ノルディックウォーキング講座！

ノルディックウォーキングとは、スキーや登山などの時に使うストック（ポール）を両手に持って行うウォーキングのことです。
膝や腰への負担が少なく、フォームを少し変えるだけで運動強度が調節できるので、年齢や体力が気になる方にもしっかり運動したい方にもピッタリのウォーキングです。
ぜひ一度体験してみてください。
（ポールの貸し出しあり。）

開催日時　**平成２９年６月１７日・７月１日（土）全２回**
◆午前１０時～１１時３０分◆

会　場　北スポーツセンター及び
近隣矢田川河川敷サイクリングコース

対象定員　一般　２０名

参加料等　６４０円

※この講座の参加中に発生した傷害または疾病については災害補償制度が適用されます。
万一事故が起きた場合は、応急処置と給付手続きを除き一切の責任は負いません。

指導者　ＮＰＯ法人　日本ノルディックフィットネス協会
認定インストラクター　小野澤　広利

申込方法　事務所窓口・電話で
先着順受付

お申込み問い合せ　名古屋市北スポーツセンター
〒462-0021 北区成願寺１丁目６－１２
TEL(052)917-0501
FAX(052)917-0510
指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会