

北スポーツセンター

延長募集中！

はじめよう！楽々ウォーキング！！

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

令和2年10月24日・11月7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

1,000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

延長募集中のため、
北スポーツセンター事務所窓口または
下記連絡先まで直接ご連絡ください。

お申込み問い合わせ 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



※ このチラシは、再生紙を含む古紙を使用しています。