

北スポーツセンター

延長募集中(先着順)

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3年6月22日・29日(火)全2回

◆午前10時~11時30分◆

会場

北スポーツセンター(会議室)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 15名

参加料等

1,000円

※この講座の参加中に発生した傷害等についてはスポーツ傷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

定員に達するまで、先着順で受け付けます。
事務所窓口または電話でお申込みください。

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



NESPA