

北スポーツセンター  
はじめよう! 楽々ウォーキング!!

延長募集中(先着順)

# ノルディックウォーキング体験会

**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6年11月8日(金)

◆午前10時~11時30分◆

会場

北スポーツセンター内で出欠確認後、矢田川河川敷を歩きます。(雨天時は、センター内で行います)

対象定員

一般 15名

※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。

参加料等

500円

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

定員に余裕がありますので、引き続き参加者を募集しています。

参加を希望される場合は、当センター事務所窓口かお電話でお申し込みください。

先着順で受け付けますので、定員になりましたら締め切りとさせていただきます。

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

ノルディック  
ウォーキング体験会

~次回開催予告~  
3月14日(金)