

はじめよう! 楽々ウォーキング!!

# いたかの森 ノルディックウォーキング

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8年5月11日(月)

◆午後1時～2時30分◆

会場

名東スポーツセンター及びいたかの森

対象定員

一般 20名

参加料等

500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



お申込み問い合わせ 名古屋市名東スポーツセンター  
〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12  
TEL(052)705-4948  
FAX(052)705-4952  
指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

