

ノルディックウォーキング

体験教室

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使っての全身運動です。

※シニアスポーツ振興事業として、実施いたします。

申し込み受付日時

8月20日(火) 10:00~

小平市スポーツ協会 042-349-1350

～講師～

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員

スケジュール

全4回

- 第1回 9/13(金) 基礎編(座学・実技)
(ポール無し歩行測定など)
- 第2回 9/20(金) 体力アップ編(実技)
- 第3回 9/27(金) 応用編①
(ポール有り歩行測定など)
- 第4回 10/4(金) 応用編②

集合場所 小平市民総合体育館1階 第2体育室
※室内外での活動になります。

開催時間 14:00~16:00(当日受付 13:45~)

参加対象 60歳以上

持ち物 飲み物・タオル・室内履き・リュックやウエストポーチなど・ノルディックポール(お持ちの方)・動きやすい服装

先着

40名

参加費
無料

ポール
貸出
無料

こんな方にオススメ!

- ☆運動習慣はないけれど、これからウォーキングを始めてみようと思っている。
- ☆運動不足を解消したい。
- ☆シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい。
- ☆腰痛、膝痛、股関節痛などがあり悩んでいる。
- ☆生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病など)が気になる。
- ☆肩こりで悩んでいる。

主催 東京都・東京都スポーツ協会・小平市スポーツ協会