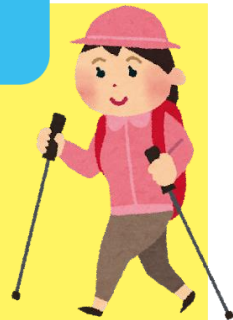




生涯歩き続けるためのレッスンです！



ノルディック ウォーキング教室

開催日

①第2水曜 ②第4土曜

時間

10:00～11:00

開催場所

豊川市陸上競技場前(豊川市諏訪1丁目80)

参加料

550円(レンタルポール希望の方は別途500円)

対象

小学4年生以上

担当

中村雅之(JNFA公認指導員ベーシックインストラクター)

注意事項

- 各1回ずつの申込み及び参加になります。
- 日程及び開催場所は変更になる場合があります。
- トレッキング用のポールではご参加できません。
(ノルディック用ポールでご参加ください)
- 雨天の場合は中止((当日9時に決定)

お申込・お問合せは、お電話で中村宛にご連絡ください

★ノルディックウォーキングの効果

- ・健康維持(運動不足解消)
- ・肩、首のコリ解消、肩甲骨の可動域改善
- ・膝痛、腰痛の予防
- ・姿勢改善



0533-86-5175

豊川市総合体育館

詳しくはホームページ「豊川市スポーツ施設ガイド」検索