

ノルディック ウォーキング教室



開催日

①第2水曜

wed

②第4土曜

sat

●時間 10:00～11:30

開催場所

豊川市陸上競技場前(豊川市諏訪1丁目80)

対象

小学4年生以上

参加料

550円(レンタルポール希望の方は別途500円)

担当

杉浦(JNFA公認指導員ベーシックインストラクター)

注意事項

- ①各1回ずつの申し込み及び参加になります。
- ②日程及び開催場所は変更になる場合があるためご確認ください。
- ③トレッキング用のポールではご参加できません。(ノルディック用可)
- ④雨天の場合は中止(当日9時に決定。総合体育館までお問合せ下さい)

ノルディックウォーキング の効果

- ・脂肪燃焼(ダイエット効果)
- ・肩、首のコリの解消、肩甲骨の可動域改善
- ・膝痛、腰痛の予防
- ・姿勢改善

豊川市総合体育館
☎ 0533-86-5175

HP:「豊川市スポーツ施設ガイド」で検索
Instagram: [豊川市総合体育館](#) 検索