

ノルディックウォーキングを通じて、身体づくりとトレーニングを学びましょう！  
効果的な歩き方を高めるための実践的トレーニングを行います。  
健康づくりからスキルアップを目指す方まで大歓迎です！

Nordic

# ノルディック トレーニング



雨天でも屋外で実施します！

## スケジュール

4月 4(土)/18(土)

5月 2(土)/16(土)

6月 6(土)/20(土)

7月 4(土)/18(土)

※7~9月はサマータイム開催

受付 8:45~

レッスン 9:00~10:30



## 参加費

1,000円 (指導料・傷害保険料)  
レンタルポール代：500円

## 回数券

5,000円券 (6回分)  
8,000円券 (12回分)

## 持ち物

- ・運動しやすい服装
- ・ウォーキングポール (レンタル可能※要予約)
- ・ウォーキングシューズ
- ・リュックやウェストポーチ
- ・飲み物・タオル
- ・雨天の場合：レインウェア



## 講師

諏訪 直人 (すわ なおと)

健康運動指導士

日本ウォーキング協会

公認ウォーキング指導員

日本ノルディックフィットネス協会

アドバンスインストラクター



## 集合場所

長野運動公園・東臨時駐車場

アクアウイング東側

〒381-0043 長野県長野市1

※不明な場合は、事前にご連絡下さい。



すべての相談・お問い合わせ

健康運動支援研究所 (担当：諏訪)

ホームページ hesrc.com

TEL 090-2228-9718

Mail hesrc.suwa.naoto@gmail.com

NORDIC TRAINING