自分に合った
ポールを使ったウォーキングを
習得したい方

Nordic



ポールを使ったウォーキング何でも相談

背中が丸まってきた、正しく歩けない、そんな不安を感じていませんか？
ポールを使って、自分に合った歩き方を身につけて、これからも無理なく歩ける自分を目指しましょう。

スケジュール

11月　7(土)/21(土)
12月　5(土)/19(土)
1月　16(土)/30(土)
2月　6(土)/20(土)

受付　10:45~
ﾚｯｽﾝ 11:00~12:00

雨天でも屋外で実施します！

参加費

800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（7回分）
8,000円券（13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)
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　hesrc.com
TEL　090-2228-9718
Mail　hesrc.suwa.naoto@gmail.com