

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

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 10:45~

レッスン 11:00~12:00

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)

雨天でも屋外で実施します！

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

