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

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　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)
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　hesrc.com
TEL　090-2228-9718
Mail　hesrc.suwa.naoto@gmail.com

NORDIC TORAINING