

ノルディックウォーキング トレーニング

※ノルディックウォーキング
実施者！ または、
体力づくり希望者！

定員
15名

ノルディックウォーキングを行ながら、『身体づくり』と『トレーニング』の勉強をしましょう!!
ただノルディックウォーキングを行うのではなく、効果的なウォーキングを行う為の身体づくりを意識したトレーニングを行います。健康づくり、身体づくりを行いたい方から、スキルアップしたいの方まで！ご参加お待ちしています!!

スケジュール

1月 17(土)・31(土)

2月 7(土)・21(土)

3月 14(土)・21(土)

4月 4(土)・18(土)



受付 8:45～ 開催時間 9:00～10:30

※雨天でも屋外で実施します！

※初心者や・自分に会ったポールを使ったウォーキングを習得したい方！
体力に自信のない方！

興味はあったけど機会がなかった…
今まで行っている運動が正しいのか？
自分に合っているのか？効果が出ない…
ポールを使ったウォーキングに関する相談なんでもあります！



※雨天でも屋外で実施します！

参加費 500円（保険料・指導料）
レンタルポール代 500円（※要事前申込）
※ 教室時にお支払いください。

■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）
※不明な場合はご連絡ください

すべての相談・お問い合わせ

健康運動支援研究所

ホームページ hesrc.com

090-2228-9718

FAX 026-225-9303

ポールを使ったウォーキング なんでも相談

スケジュール

1月 17(土)・31(土)

2月 7(土)・21(土)

3月 14(土)・21(土)

4月 4(土)・18(土)

受付 10:45～開催時間 11:00～12:00

■持ち物

動きやすい服装（屋外でも実施します）
ウォーキングポール（レンタルも可能：要予約）
ウォーキングシューズ・水分（ふた付きの水など）タオル
リュック・雨具（雨天の場合・傘不可）・参加費・筆記用具

■講師

諏訪 直人（すわ なおと）

健康運動指導士

日本ノルディックフィットネス協会認定

アドバンスインストラクター

日本ウォーキング協会認定

公認ウォーキング指導者

