

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いながら、『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! ご参加お待ちしております!!

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・自分に合ったポールを
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
のります!

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)

定員
10名



※雨天でも屋外で実施します!

受付10:45～開催時間11:00～12:00

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

■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

