

# 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  
10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』をしましょう!!  
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 11日(土)・25日(土)  
2月 1日(土)・15日(土)  
3月 1日(土)・15日(土)  
4月 5日(土)・19日(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!  
雨具着用の上ご参加下さい。

※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!

## ポールを使ったウォーキング

定員  
15名

## スケジュール

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!

1月 11日(土)・25日(土)  
2月 1日(土)・15日(土)  
3月 1日(土)・15日(土)  
4月 5日(土)・19日(土)

※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。

### ■持ち物

動きやすい服装(屋外で実施します)  
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

### ■集合場所

長野運動公園野球場北側駐車場

※不明な場合はご連絡ください

### 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

フィットネスウォーキング指導員



### お問い合わせ

健康運動支援研究所 090-2228-9718

Mail [hesrc.suwa.naoto@gmail.com](mailto:hesrc.suwa.naoto@gmail.com)

まで