

ノルディックウォーク体験会 ～ 初心者向け ～



フィットネス

ダイエット

コンディショニング

2本のポールを使って歩くと？

- 簡単に効率のよい全身運動ができます！
- 自然と姿勢が良くなります！
- 安定し転びにくく歩けます！
- 足腰の痛みの軽減が期待できます！

リハビリ

介護予防

運動不足解消



ぜひご体験ください！

日時： 2017年10月22日（日）
午前 9:00～ 90分程度

場所： 都立赤塚公園
※サービスセンター前集合

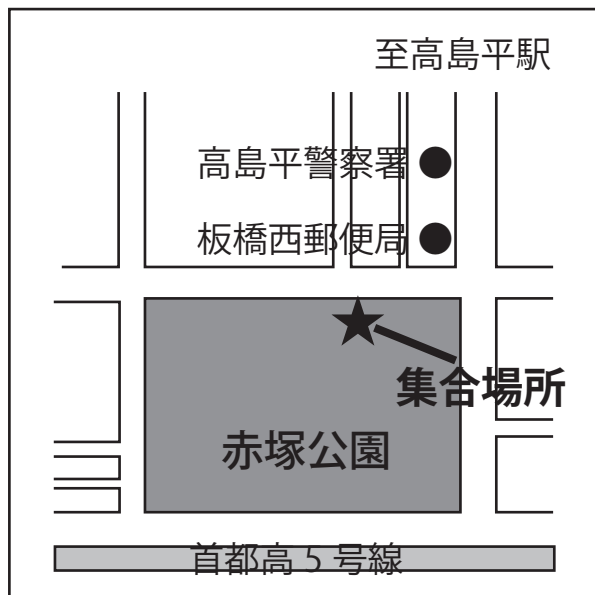
定員： 15名（先着順）

参加費： 1,000円
※ポールレンタルは別途500円

持ち物： 動きやすい服装、タオル、飲物、帽子、手袋、
両手が自由になるリュックなど

講師： （一社）全日本ノルディックウォーク連盟
公認指導員 田村憲彦（NW13-13-4886）

問合せ： Tel 090 - 9977 - 2346



----- FAX またはメールでお申込ください -----

名前： 年齢： 性別： 男・女

住所： 〒

電話： FAX：

メールアドレス：

レンタルポール： 必要・不要 経験： あり・初めて

申込先

FAX: 03-6795-3909

Mail: nordicwalk@tamura-hari.com