

主催：N P O法人大洋スポーツクラブ
鉢田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園
電話：0291-32-8871 or 090-7737-3151

ノルディックスローウォーキング

歩きかた教室

期 日：①令和8年2月 7・14日 …2日間1set

②令和8年2月 21・28日

時 間：13時00分～15時30分

内 容：・基本動作の習得・ウォーミングアップ＆クールダウン
・ポールを使ったエクササイズ

指 導：日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター

場 所：くぬぎの森スポーツ公園

参加費：1000円（2日間1回分）*用具レンタル代・保険料

人 数：各会先着15名

申 込：クラブ事務所に参加申込書あります。記入して提出



注意：今回の教室は日本ノルディックウォーキング協会の方法を学ぶ教室です。
国内に各種団体があり方法や用具にも違いがあります。



連絡：問い合わせ N P O法人 大洋スポーツクラブ
鉢田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園内 電話：0291-32-8871 090-7737-3151

