

さあ、冬こそ運動しましょう。

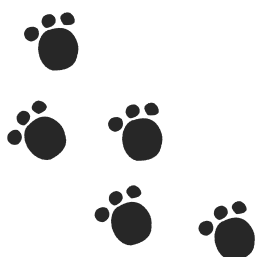
ノルディックウォーキング講座



画像はイメージです

ノルディックウォーキングは、ポール（ストック）を使ってどなたでも簡単に始めることが出来るウォーキングです。

歩き方をマスターして、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！



講師

さやの しんりょう
鞘野 紳量さん

(ノルディックフィットネス協会 アドバンスインストラクター)

日時

(午後コース) 2月4日、18日、3月4日、18日 水曜日 14:00~16:00

(夜間コース) 2月9日、23日、3月9日、23日 月曜日 19:00~21:00

各コース全4回

場所

(説明) 幕別町百年記念ホール 講堂

(実技) すこやかロード (百年記念ホール周辺)

受講料

各コース 2,000円

対象

各コース 一般20名 (応募者多数の場合抽選)

持ち物

筆記用具、水分補給用飲み物等、野外でウォーキングをするので動きやすく暖かい服装でお越し下さい。

申込締切

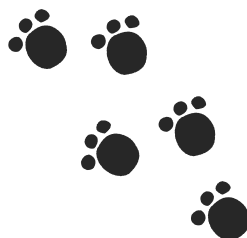
(午後コース) 1月28日(水) (夜間コース) 2月2日(月)



★午後・夜間コース共通プログラム★

- 1回目: 足で歩こう(通常のウォーキング)
そもそも歩くとは?
- 2回目: 上半身で歩こう(ノルディックウォーキング)
ノルディックウォーキングとは?
- 3回目: 全身で歩こう(コンディショニング)
ストックを使った運動前のダイナミックストレッチ
- 4回目: 美しさを求めて
アンチエイジングについて

※ 内容が変更となる場合がございます。



お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール 企画担当 酒森
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
HPアドレス: <http://m100.jp>
mail: info@m100.jp