

さあ、楽しく歩いてもっと健康になろう！

楽楽ノルディックウォーキング講座

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。

爽やかな季節に、みんなでノルディックウォーキングを楽しんでみませんか？

夜コースは、星空を眺めながらのウォーキング…ロマンチックですよ！



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) 8月19日、26日、9月9日、30日 水曜日
14:00~15:30

(夜間コース) 8月24日、31日、9月7日、28日 月曜日
19:00~20:30 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 ノルディックウォーキング専用ポール (無い方は貸出有)、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い服装でお越し下さい。

申込締切 8月15日(土)

3回目は 明野ヶ丘公園で
ウォーキング!!

★午後・夜間コース共通カリキュラム★

- 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: 明野ヶ丘公園でウォーキング (現地集合)
坂道もらくらく歩こう!
- 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もございます。



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