

ノルディックウォーキング教室 5月コース

参 加 者 募 集

申込み制
定員20名

～さわやかな季節、元気に歩こう！～

◇ノルディックウォーキング◇

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減するのに対し、上肢の運動量が多くなりエネルギー消費量は20%アップ！！背中筋肉を動かし、姿勢の改善にも繋がります。初めての方でも安心して取り組むことができる新しいウォーキングスタイルです。

<<教室要項>>

5月コース対象者 ノルディックウォーキング初心者～中級者

開催日時		プログラム	集合場所
1	5月8日（木）13:30～15:30	ポールストレッチ/ウォーク&筋トレ	健康フィールド 駐車場
2	5月15日（木）13:30～15:30	ウォーキングレベル up 術	
3	5月22日（木）13:30～15:30	シングルポール・ダブルポール	
4	5月29日（木）13:30～15:30	ウォーキングフォーム仕上げ	

*ノルディックウォーキングポールはこちらでお貸しします。

受講にあたり(持ち物チェックリスト)

- ☐ 手ぶらで外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ☐ 水分補給の飲み物
- ☐ 雨天時は室内で行いますので上履きをご用意ください
- ☐ ご自身のポールがある方は持参してください



申込み方法

- 受付開始:4月5日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、電話でお問い合わせください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/rCx30>



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:sports@town.shimosuwa.lg.jp

