

ミズノノルディックウォーキング体験講習会



背筋ピン！見た目マイナス5歳ウォーキング！

●ノルディックウォーキングの基本的な歩き方やポールを利用したストレッチ・トレーニングを紹介します！！ほとんどが初心者の方ばかりです！！

○「ノルディックウォーキング」とは??

2本のポールを使って歩くことで姿勢矯正をするとともに、腰や膝への負担を軽くすることができます。また、通常のウォーキングより歩幅がアップし、カロリー消費量を20パーセントほど高めることが期待できます。

●開催日時

☆9月 8日(日)
10時～12時

●対象

☆中学生以上

●参加費

☆500円
※ポールは無料貸出します。

●申込方

☆体育館窓口及び電話にて。
(8月15日～受付)

●定員

☆30名
※先着順で締切

持ち物

- ・運動できる服装
- ・運動靴
- ・雨具(軽い雨でも開催します)
- ・水分補給用ドリンク

お申し込み・お問合せ

岩国市総合体育館

TEL 0827-32-7411

〒741-0072 岩国市平田1丁目40番-1
[指定管理者 ミズノグループ]

営業時間 平日9:00～22:00
日祝9:00～22:00

