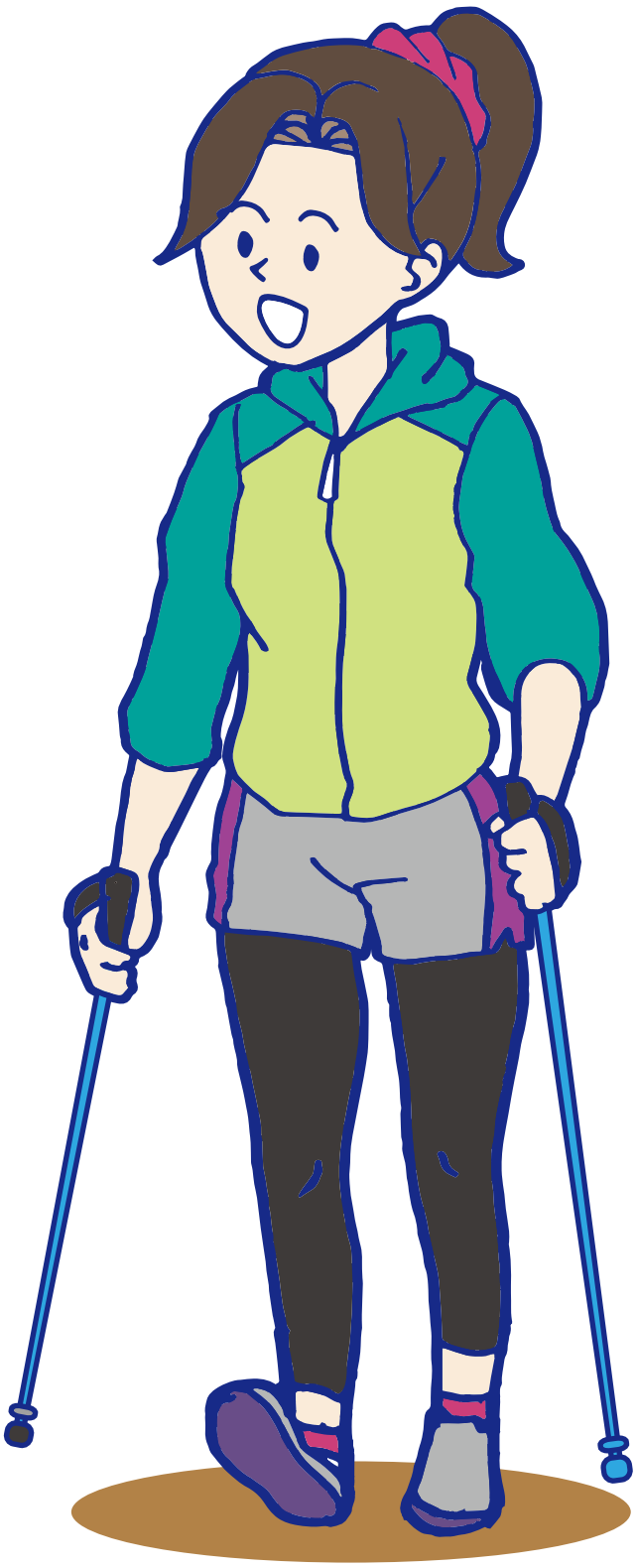
ノルディック・ウォーク教室 in 敷島公園

主催 敷島パークマネジメントJV　共催　NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会

ノルディック・ウォーキングとは？

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でありながら、膝への負担が少ないポールウォーキングです。首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります。
体力の無い方から元気な方まで、いろんな方に合わせて指導いたします。



日　程：5 月 11,25 日（木）
毎月第２・４木曜日開催。

対　象：どなたでも（男女年齢問わず）

時　間：①午前の部１０:００～１２:００
②午後の部１３:３０～１５:３０

※開始３０分前より受付しております。
※ご予約がないと、教室を開催できない場合がございます。
ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。

料　金：各回1,５００円（税込）

定　員：各回８名程度

場　所：敷島公園管理事務所

持ち物：動きやすい服装・靴、
ノルディックポール（貸出可。別途：５００円）

参加特典：ミネラルウォーター１本プレゼント中！

＼一緒に楽しく歩きましょう！／

担当指導員

永瀬 正明 ながせ まさあき
(NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師
群馬県ウォーキングライフマイスター

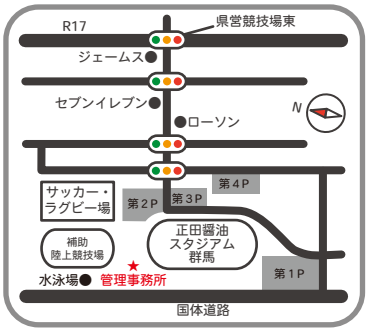
伊藤 真理子 いとう まりこ
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員

お申し込みはお電話とホームページのお申込みフォームより受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町６６番地　電話受付時間 10:00～16:00

ホームページのほか
Facebook でも情報発信中！
群馬県立敷島公園　検索

●ホームページ
http://www.shikishima-park.org/
●Facebook　800「いいね！」突破！
https://www.facebook.com/shikishimapark/

申込みフォーム直通QRコード