

ノルディックウォーキング

体験教室

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使っの全身運動です。
※シニアスポーツ振興事業として、実施いたします。

申し込み受付日時

11月5日(水) 10:00~

申し込みフォーム



小平市スポーツ協会



スケジュール

全4回

- | | | |
|-----|----------|-----------------------------|
| 第1回 | 11/28(金) | 基礎編(座学・実技)
(ポール無し歩行測定など) |
| 第2回 | 12/5(金) | 体力アップ編(実技) |
| 第3回 | 12/12(金) | 応用編①
(ポール有り歩行測定など) |
| 第4回 | 12/19(金) | 応用編② |

集合場所 小平市民総合体育館 1階 第2体育室
※室内外での活動になります。

開催時間 9:00~11:00

参加対象 60歳以上

注意 第1回の11月28日は、10時~11時になります。
当日受付9:30~
場所は、体育館2F(第2会議室)

持ち物 飲み物・タオル・室内用運動靴・リュックやウエスト
ポーチなど・ノルディックポール(お持ちの方)・動きやすい
服装

先着
40名

参加費
無料

ポール
貸出
無料

～講師～

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員

こんな方にオススメ!

- ☆運動習慣はないけれど、これからウォーキングを始めてみようと思っている。
- ☆運動不足を解消したい。
- ☆シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい。
- ☆腰痛、膝痛、股関節痛などがあり悩んでいる。
- ☆生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病など)が気になる。
- ☆肩こりで悩んでいる。

主催 東京都・東京都スポーツ協会・小平市スポーツ協会

問合せ先

小平市スポーツ協会 042-349-1350(平日 8:30~17:00)