

【※事前のお申し込みが必要】

体験講座

5/20
(火)

初心者対象

講師

三ヶ尻 由華



『ノルディックウォーキング』

・日時:5/20(火)

①10:30~11:30 ②13:30~14:30

・受講料:各1,500円 (※ポールレンタル代・保険代含む)

2本の専用ポールを使って歩く、ノルディックウォーキングを体験しませんか？腕の振りとポールの押し引きにより、上半身と下半身の筋肉をバランスよく鍛えられます。また、ポールが体重をサポートするため膝や腰への負担が軽減されます。興味があれば、ぜひ一度試してみてください。

ノルディックウォーキングは健康的なライフスタイルをサポートする素晴らしいアクティビティです。散策しながら心身ともにリフレッシュしましょう。

・日時:5月20日(火)／①10:30~11:30 ②13:30~14:30

・受講料:各1,500円(※ポールレンタル代含む)

<ポール持参の方は、1,000円にて受付可> 募集人数:各10名

※事前のお申し込みが必要。電話またはメールにてお申し込みください。

本社教室 ☎097-538-9663 (9~17時/日・祝除く)
✉:honsya@oitagodoeducul.co.jp