

ノルディックウォーキング

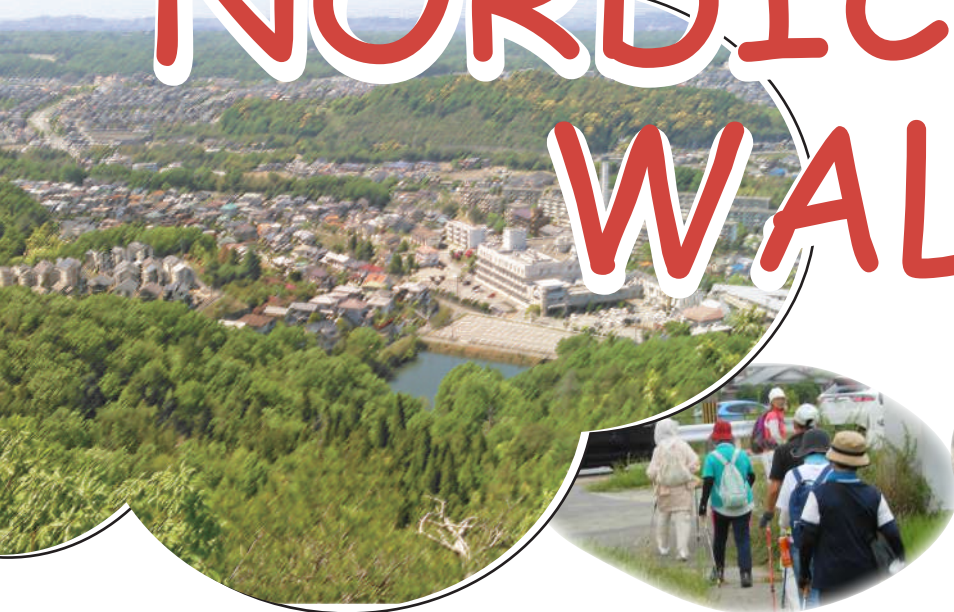
NORDIC

WALKING

(初級編)

体験会

参加費無料



2023年 10月15日 / 11月19日

(SUN) 10:00~11:30 (受付開始9:45~)

「ノルディックウォーキングとは…」

北欧生まれのフィットネスエクササイズです。2本のポールを使って上半身を動かすため全身運動効果が高いウォーキングです。

集合場所：神戸アドベンチスト病院 三育センター(2階多目的ホール)

対象：約3Kmの距離を歩くことができる方

定員：各日11名(先着順：事前予約制)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物、リュックまたは両手が離れるカバン  
運動ができる服装、帽子など、運動シューズ(履きなれている靴)  
ノルディックポール：貸出も可能：¥300(税込)

※活動されている様子を撮影させていただく場合がございます。

※雨天時は室内で実施致します。(約60分の講習会とストレッチを予定しています。)

三育センター 運動教室

主催 TEL 080-5778-5319 (担当 中島)

お申込み  
お問い合わせ

9月4日(月)~先着順：事前予約制

平日 月~木 9:00~17:00