ノルディック NORDIC ウォーキング WALKING

体験会 募集中 （参加費無料）

2024年5月12日・19日（SUN）

14：00～15：30
（受付開始 13：45～）

「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10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：¥330（税込）

※活動されているご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。）

お申込み
お問い合わせ　TEL 080-5778-5319（担当 中島）　平日 月～木 9：00～17：00

三育センター　運動教室　主催