

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)

申し込み締め切り

2025年5月8日(木)まで

<実施日>

① 2025年5月11日(日) 14:00~15:30 (受付13:45~)

② 2025年5月23日(金) 10:00~11:30 (受付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2~3Km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 三育センター 運動教室 主催

平日 月~木 9:00~17:00 ※金・土・日・祝日は休館です。