

# ノルディック

# ウォーキング



4月の開催日は

1

8

15

22

です。



・時間 10:00~11:15(水)

・参加費 1回 300円(ポール無料貸出有)

・持ち物 運動できる服装 歩きやすいシューズ 飲み物 タオルなど

・申込方法 窓口、お電話

**定員 10名(先着順)**

## ノルディックウォーキングの効果

- ・ エネルギー消費量の増加!
- ・ 全身をバランスよく鍛えられる
- ・ 理想の姿勢に近づける!
- ・ 美容効果 (美肌、美脚、ヒップアップなど!)

若い方から高齢者の方まで  
自分の目的に合わせて  
運動強度を変えられる  
ウォーキングです。



名古屋市体育館

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

〒456-0023

愛知県名古屋市熱田区六野2-5-3

電話:052-872-6655

Mail:nagoya-gym@shinko-sports.com