



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。



ノルディックウォーキングでの効果

- エネルギー消費量の**増加!**
- 全身がバランスよく鍛えることができる!
- 理想の姿勢に近づける!
- 美容効果 (美肌・美脚・ヒップアップ等)

数字に斜線
が引いてある
ところは
体育館の
休館日だよ。

○時間 10:00~11:15(水) ○開催日

○参加費 一回 300円
(ポール無料貸出し有)

10月 ハルディック開催日

○持ち物 運動のできる服装
歩きやすいシューズ
飲み物
タオル マスクなど

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○申込方法 窓口・お電話
定員 10名(※先着順)



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