

ノルディック

ウォーキング



1月の開催日は

7

14

21

28

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
- ・ 理想の姿勢に近づく！
- ・ 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