



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)

**11月** ノルディック開催日

- 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

○申込方法 窓口・お電話

定員 **10名**(※先着順)

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



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