



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)

**12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	<del>4</del>	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	<del>18</del>	19	20	21	22	23
<del>24</del> 31	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