ノルディック ウォーキング



12月の開催日は

2　9　16　23

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　歩きやすいジューズ　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