



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)

2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

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		

○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