

ノルディック

ウォーキング



7月の開催日は

1 8 15 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 歩きやすいジュース 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
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。

月
29
6
13
20
27



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