

## ノルディック・ウォーキング

## イブニング

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれの新スポーツです。年齢・性別・身体能力にかかわらず、簡単に始められる楽しい運動です。

このクラスでは、高洲CC敷地内で基礎知識や基本動作を習得し、いなげの浜まで往復4～5km程度歩きます。

なお、夕立ちや温度・湿度の上昇など、天候の状況によっては、距離を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日時 **平成29年6月10日(土)16:00～18:00**  
**平成29年7月22日(土)17:00～19:00**  
**平成29年8月19日(土)17:00～19:00**  
**平成29年9月9日(土)16:00～18:00**

対象 18歳以上で、5km程度歩ける方。

定員 25名

講師 日本ノルディックフィットネス協会インストラクター

集合場所 高洲コミュニティセンター 2階 集会室

持ち物 飲料、運動しやすい服装、帽子、歩きやすい靴、  
両手がふさがらないザックやポーチ

参加費 **1回800円**(税込み、ポールレンタル料・保険料含む)

(ポールを持参する方は600円)

(持参するポールは、**ノルディック・ウォーキング専用ポール**限定とします。)

当クラスで使用するポールは、**先端が斜めのタイプ**です。



受付方法 高洲コミュニティセンター1階事務所にお申し込みください。  
電話・FAXでのご予約も承ります。

高洲コミュニティセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1 電話043-277-3000 FAX043-277-0507