

ノルディック・ウォーキング

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5km程度歩きます。



日時

平成30年 1月14日(日) 午前 9時30分集合

平成30年 2月4日(日) 午前 9時30分集合

(基礎習得と路上ウォーキングをあわせて、約2時間～2時間半程度の予定です。)

対象 18歳以上で、5km程度歩ける方。

定員 各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 1階ロビー

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 各**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。

当クラスでは、**先端が斜めのタイプ**のポールを使用した歩き方を講習します。

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