

スペシャル

インターナショナルトレーナー 高橋直博さんと歩く

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、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、どなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。このクラスでは、高洲コミュニティセンター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。

そして、今回、世界で活躍している 高橋直博さんの特別レッスンが実現しました。高橋さんはフィンランド在住。この度、一時帰国に伴い、高洲コミュニティセンターでレッスンしていただけることになりました。この機会に、ぜひ、世界のトップレベルの指導をご体験ください！

日時 **平成29年9月25日(月)午前 10時00分集合**
(基礎習得と路上ウォーキングをあわせて、約2時間程度の予定です。)

対象 18歳以上で、5km程度歩ける方

定員 25名

講師 **国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)公認インターナショナルトレーナー**
(日本ノルディックフィットネス協会所属) **高橋 直博(たかはし なおひろ)**
世界に3人しかいない“国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)公認インターナショナルトレーナー”の一人。クロスカントリースキーの競技経験者で、現役時代には、日本を代表する選手として、ワールドカップ等に出場しました。

集合場所 高洲コミュニティセンター 2階 創作室

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 **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