

ノルディック・ウォーク教室 in 敷島公園

主催 敷島パークマネジメントJV 共催 NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会

ノルディック・ウォーキングとは？

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングよりも**効率の高い全身運動**ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、**関節に負担が少なく長時間歩くことができます**。その他、**首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります**。日頃から運動している方はもちろん、**普段運動しない方、ご高齢の方にも**オススメのスポーツです。

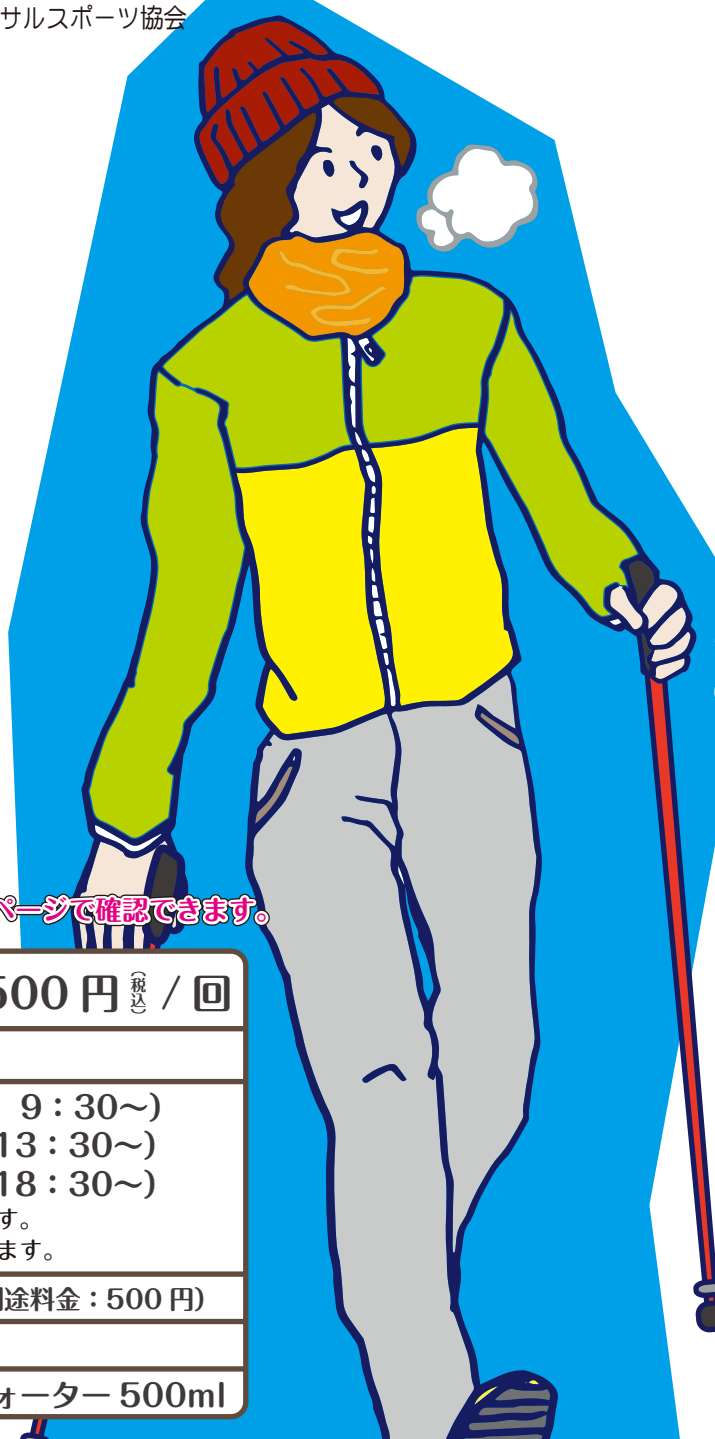
担当指導員



永瀬 正明 ながせ まさあき
(NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師
群馬県ウォーキングライフマイスター



清水 郁絵 しみず いくえ
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員



ポールを使ったウォーキングとストレッチで
新年の身体のエンジンかけて行きましょう！

毎月第2、第4木曜日開催。年間スケジュールはホームページで確認できます。

日程	1/14・28(木)	料金	1,500円 <small>(税込)</small> / 回
受付場所	公園管理事務所		
プラン	①午前の部 10:00~11:30 (受付 9:30~) ②午後の部 14:00~15:30 (受付 13:30~) ③夜の部 19:00~20:00 (受付 18:30~) ※ご予約がないと教室を開催できない場合がございます。 ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。		
持ち物	ノルディック・ポール ※レンタルできます。(別途料金:500円)		
服装	動きやすい服装、履き慣れた運動靴		
定員	各回15名	参加特典	ミネラルウォーター 500ml

お申込みお問合せ

お電話または、お申込みフォームよりお申込みください。

☎027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町 66 番地
敷島公園管理事務所 (受付時間 10:00~16:00)

お申し込みフォーム URL
<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

県立敷島公園ホームページ <http://www.shikishima-park.org/>

FaceBook ページもやってます。<いいね！>を押して最新情報を見よう！ <http://www.facebook.com/shikishimapark>



QRコードで
お申込みフォーム
にアクセス！



敷島公園
ホームページ

