

初心者

経験者の方も大歓迎！！

ナルディックウォーキング

歩くにプラスして2本のポールを持つ事で全身の90%の筋力を使います。歩きながら筋力アップ・背筋が伸びる・歩き方の変化を自分で体験してみませんか？

2021年4月25日(日)

9:30~11:45

集合場所: 鎌取コミュニティセンター1階 創作室

参加費: 800円(保険料・ポールレンタル料込)

*ポール持参の方は600円

定員: 10名(先着順)

対象: 約4キロ歩ける方

持ち物: ポール、飲料、運動しやすい服装・靴

両手がふさがらないザックやポーチ、帽子等



※使用するポールは、**先端が斜めのタイプ**の

ナルディック専用ポール 限定とします。

★お問い合わせ★

鎌取コミュニティセンター

千葉市緑区おゆみ野 3-15-2

TEL:043-292-6131

FAX:043-292-6151