



年齢・身体能力に係らず、
簡単に始められる！
2本のポールを使って
歩くスポーツです！！



ノルディックウォーキングでの効果

- ・エネルギー消費量の増加！
- ・全身がバランスよく鍛えることができる！
- ・理想の姿勢に近づける！

○開催日

10:00～11:00

11月14日 (土)

○開催場所

勅使池

集合場所は：
勅使池駐車場

○参加費

1回 500円

(ポール無料貸出し有)

○申込方法

当日先着順

定員 10名

○持ち物

運動のできる服装
歩きやすいシューズ
飲み物
タオル
マスクなど

お問い合わせ
豊明市福祉体育館
指定管理者:シンコースポーツ中部株式会社
〒470-1123豊明市西川町笹原26-1
電話:0562-93-5001
Mail:foyoake@shinko-sports.com