

ノルディックウォーキング教室



ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

通常のウォーキングに比べカロリー消費が約**20%アップ**！！

また姿勢がよくなり、関節・膝への負担も軽減します。

これを機にノルディックウォーキングを始めてみませんか？

初心者の方も大歓迎です！！



日時：令和元年11月10日（日）午前10：00～11：30

※雨天時は、11月17日（日）に延期します。

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

会場：熊本県民総合運動公園 芝生広場・周辺園路

B駐車場付近スポーツ広場南側にある芝生の広場です。

指導者：JNFA アクティビティリーダー 福田 貴文（熊本県スポーツ振興事業団職員）

定員：20名

参加料：1,000円（ノルディックポールレンタル代含む）

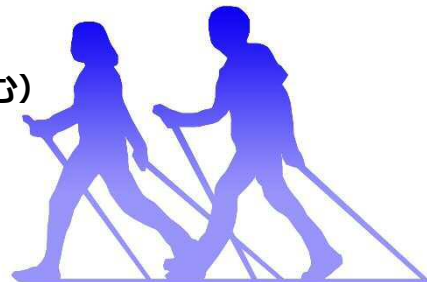
準備物：運動靴、タオル、飲み物 など

受付期間：10月23日（水）より受付開始します。

受付方法：電話での申し込み。（氏名・性別・電話番号）

熊本県民総合運動公園 陸上競技場 096-380-0782

※個人情報は、当事業の実施運営に限定しその目的以外に使用せず第三者に提供しません。



お問い合わせ：運動公園陸上競技場 096-380-0782

