ノルディックウォーキング

夜間定期教室開催案内

　ノルディックウォーキングとは人の基本とした動きの歩くことをベースとした生涯スポーツです。

　特に難しいテクニックはなく、専用ポールを使用することで運動効率を上げ、全身の血行促進効果を生み出し、肩コリの解消や、歩行矯正効果、ダイエットに非常に効果があります。

▪開催日　　1月11日(金)、18(金)、25(金)

▪時　間　　19:30～20:30

▪対　象　　運動したい方

▪場　所　　おのえスポーツセンター体育館

▪定　員　　15名

▪料　金　　教室参加料月一律　1,000円(保険料含む)

▪締め切り　平成25年1月10日(木)まで

※途中からの参加も可能です

申込方法　　前日までに下記の連絡先に電話予約でお願いします。
又は、おのえスポーツセンター窓口に直接申し込みもOKです。
定員に空きがある場合は当日申込も受け付けます。

・申し込み先　おのえスポーツセンター
TEL0172-57-4633　担当　山口　今井

・ホームページアドレス
http://www.hirakawataikyou.com/

※当日用具に関しては貸し出し致します。寒くなく運動ができる格好、飲み物を持参の上お越しください。それと希望される方には健康管理を目的とした身体測定も行います。

NPO法人平川市体育協会