

みんなで歩いて健康になろう！
in香川県立総合水泳プール

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは体にかかる負荷が軽く、効果の高いフィットネスウォーキングです。
さまざまな年齢の方や運動不足の方も無理なく参加できます！
最初に簡単な準備運動とポールの使い方、歩き方の練習後、香川県立総合水泳プール周辺を散策いたします。

参加費
700円

(ノルディックポール
レンタル料含む)

日程

- ① 12月12日(木)10:30~11:30
- ② 12月21日(土)10:30~11:30

※雨天中止 中止の場合はHPにてお知らせします

場所

香川県立総合水泳プール周辺

講師

篠原 慶太

(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

定員

各10名

当日の持ち物

ノルディックポールレンタル**無料!**

- ・動きやすい服装と歩きやすい靴
- ・飲み物 ・タオル
- ・持っている人はご自分のノルディックポール

★持ち物はリュックサックやウエストポーチ等に入れ、両手を空けた状態をお願いします。



お申込み・お問い合わせ

TEL

主催:シンコースポーツ四国株式会社

TEL:087-885-3821

お電話にてご予約可 当日に料金の支払いをお願いします