

ノルディックウォーキング&棒びくす講習会



- 日 時 平成 30 年 3 月 24 日 (土)
 - ①ノルディックウォーキング 10:00~11:00
 - ②棒びくす 11:15~12:15
- 会 場 デンパーク館 2 階研修室 (9:50 までに集合)
- 講 師 ①佐藤賢一郎・佐藤恵美子
(日本ノルディックフィットネス協会 公認インストラクター)
②佐藤恵美子 (NPO 健康支援エクササイズ協会 理事・スペシャリスト)
- 内 容 ①専用ポールの使い方、歩き方
②歩行、転倒防止等のための筋力強化、ストレッチ、筋膜リリース
- 料 金 無料 ※デンパーク入園料は別途必要
- 定 員 40 名
- 対 象 小学生以上 ※小学生は保護者同伴に限る
- 持ち物 ・水分補給用ドリンク ・タオル
・リュックサックやウエストポーチなど (両手が使えるように)
・合羽、ポンチョなど (少雨決行)
・ノルディックウォーキング専用ポール (お持ちの方)
・棒びくす専用棒® (お持ちの方)
- 申込み 3 月 7 日 (水) より電話 (0566-92-7111/デンパーク館) 受付
- 備 考 ノルディックウォーキング専用ポールおよび棒びくす専用棒®は
無料レンタルあり ※数量限定、受付時に要確認



ノルディックウォーキング



棒びくす