

平成30年度

ノルディックウォーキング教室

内 容

☆ノルディックウォーキングの基本的な技術を体験・習得します☆

☆2本のポール(ストック)を使ってウォーキングし、カロリー消費を高めます☆

☆手軽に、安全に行える全身運動効果の高いエクササイズです☆

主 催 公益財団法人 北見市体育協会

日 時 平成30年9月27日(木)

時 間 午前10時～11時30分

会 場 北見市東地区市民トレーニングセンター及び周辺野外

対 象 74歳までの医師から運動を制限されていない方

定 員 20名(先着順)

指導者 オホーツク北見ノルディックウォーキング協会指導員

参加料 無料

申 込 9月19日(水)までに、下記までお申込みください。(先着順)

公益財団法人北見市体育協会(道立体育センター内)

TEL : 0157-23-3131

その他 屋外で運動のできる服装、靴、室内用の上履きをご用意ください。
用具(ストック)については、主催者で用意します。



皆様のご参加をお待ちしております!!