

ニッショウ×ベルマーレ 健康づくり教室

INCORPORATED
Nissho

Bellmare

参加費無料!

Vol.2 開催!

初めての方も無理なく動ける ノルディックウォーキング教室 & ミニツアーリング

日時

11月27日(日)
10:00~11:30(受付9:30から)

場所

茅ヶ崎里山公園
神奈川県茅ヶ崎市芹沢1030
集合場所: パークセンター前広場
※公園の駐車場をご利用頂けます。(有料)

持ち物

- ・動きやすい服と歩きやすいシューズ、水分補給用ドリンクをご用意ください。
- ・必要に応じて着替え、気温によっては防寒具(手袋、帽子、その他)をご用意ください。
- ・手はポールを持つので、カバンはリュックやウェストポーチにてお越しください。
- ・ノルディック用ポールをお持ちの方はポールをご持参ください。お持ちでない方へも無料でレンタルいたします。

男女問わず3km程度歩ける方ならどなたでも参加可能です。

初心者~初級者向けの内容です。

- ①ノルディックウォーキングとは? 特徴や効果、注意点など
- ②ウォーミングアップ 歩く前にしっかりと体を温めます。
- ③ポールの使い方練習 基本の習得
- ④ミニツアーリング 実際に里山の自然の中をノルディックウォーキングします。

講師: 佐々木 孝之

NPO 法人 湘南ベルマーレスポーツクラブ
トレーナー

日本ノルディックウォーキング協会
認定インストラクター

お申し込み方法はこちら!

下記の必要事項をご記入の上、Eメール(bellmare@mf.scn-net.ne.jp) または FAX(0463-24-2514)にてお申し込みください。

<<必要事項>>

- ・件名: ニッショウ健康づくり教室
- 1, 参加者氏名 2, 年齢 3, 郵便番号 4, 住所 5, 電話番号
- ※締切り後、湘南ベルマーレより参加(可否を含む)についてのご連絡を差し上げます。

締め切り: 11月19日(土) 定員: 20名 ※先着順

●雨天の場合は中止順延となります。(当日朝8時に最終決定) 順延日は改めてお知らせいたします。



ニッショウに関わるお客様は、
☎0466-90-5511にてお申し込み受け付けております。