

ノルディック・ウォーク教室 in 敷島公園

主催  敷島パークマネジメントJV 共催 NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会

ノルディック・ウォーキングとは？
 北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングよりも**効率の高い全身運動**ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、**関節に負担が少なく長時間歩くことができます**。その他、**首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります**。日頃から運動している方はもちろん、**普段運動しない方、ご高齢の方にも**オススメのスポーツです。

カワヅザクラにソメイヨシノ。
 お花見ノルディックを楽しみましょう♪



日程	3月10・24日（木） 毎月第2・4木曜日開催。
対象	どなたでも（男女年齢問わず）
時間	①午前の部 10:00～11:30 ②午後の部 14:00～15:30 ③夜の部 19:00～20:00 <small>※開始30分前より受付しております。 ※ご予約がないと、教室を開催できない場合がございます。 ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。</small>
料金	各回 1,500 円（税込）
定員	各回 15 名程度
場所	敷島公園管理事務所
持ち物	動きやすい服装・靴、 ノルディックポール（貸出可別途：500 円）
参加特典	ミネラルウォーター 1 本プレゼント中！

担当指導員



永瀬 正明 ながせ まさあき
 (NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)
 社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師
 群馬県ウォーキングライフマイスター



清水 郁絵 しみず いくえ
 社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
 公認指導員

お申し込みはお電話とホームページのお申込みフォームより受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町6番地 電話受付時間 10:00～16:00

ホームページのほか

Facebookでも情報発信中！

群馬県立敷島公園

検索

●ホームページ

<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook

600「いいね！」突破！

<https://www.facebook.com/shikishimapark/>



申込みフォーム
 直通QRコード

