

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。

日程：**4月28日**（木）毎月第2・4木曜日開催。
※4月の第2木曜日は終日中止となりました。
予めご了承ください。

対象：どなたでも（男女年齢問わず）

時間：①午前の部 10:00～12:00
②午後の部 14:00～16:00
③夜の部 19:00～20:30
※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。

料金はそのまま
30分延長
しました！

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



春真っ盛り！そよ風吹く公園を歩きましょう♪

お申し込みはお電話とホームページのお申し込みフォームより受け付けております。

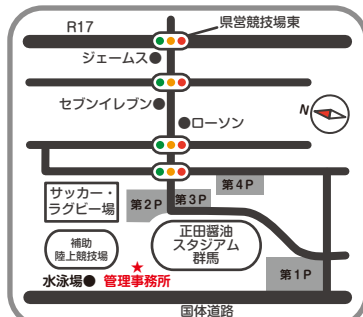
群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒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！

●ホームページ
<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook 700「いいね！」突破！
<https://www.facebook.com/shikishimapark/>



群馬県立敷島公園