

# ノルディック・ウォーク教室

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

## in 敷島公園

### 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。全身運動でありながら、膝への負担が少ないポールウォーキングです。首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります。

体力の無い方から元気な方まで、いろんな方に合わせて指導いたします。

日程：7月14日、28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 10:00～12:00  
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！

清水先生の後任として、南雲先生をお迎えしました！

### 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



南雲 由夏 なぐも ゆか  
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員  
介護福祉士



そよ風吹く公園を気持ちよく歩きましょう♪

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

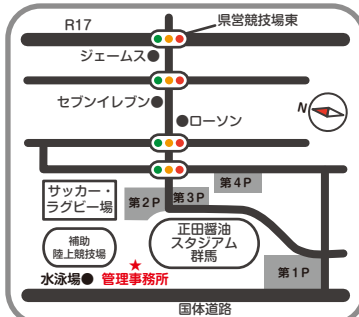
<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook 800「いいね！」突破！

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



申込みフォーム  
直通QRコード



群馬県立敷島公園

検索