

NPO法人さいたまスポーツクラブ

ノルディック・ウォーキング教室

日時 4月13日(土) 9:00~11:30
集合場所 大宮武道館

- ☆コース・・・大宮武道館(9:00集合)
七里総合公園～
ホテルの里・その周辺～
武道館
- ☆定員・・・25名
- ☆参加費・・・650円
- ☆ポールレンタル料・・・330円
- ☆指導者・・・青木 春弥コーチ
(日本ノルディック協会指導員)



ノルディック・ウォーキングの特徴

- ☆ 体幹筋力アップによる良い姿勢
 - ☆ 肩凝りの緩和
 - ☆ 有酸素運動で脂肪燃焼によるシェイプアップ
 - ☆ 怪我や術後のリハビリなどに有効
- 正しい歩き方を身につけると効果アップ

問合せ・申し込み先

さいたまスポーツクラブ

TEL 048-689-9235

当日は(携帯)090-7422-1181(前川)

※ 都合によりコース変更や予定時間に終了しない場合もあります。途中で終了することも可能ですのでスタッフにご相談ください

参加申込書

(2019. 4. 13 実施)

氏名	生年月日 (年齢)	S	年	月	日(歳)
住所					
レンタルポール	(必ず記入して下さい) 希望する・希望しない	☎番号			
健康状態(過去の疾患歴やリハビリ中など教えてください。)					

【お問い合わせ・お申込み】

さいたまスポーツクラブ TEL 048-689-9235

※ 当日問合せ先 (前川まで)
携帯)090-7422-1181