

ノルディックウォーキング体験 & 足型測定会

ワトワセンターにて開催!!

参加者 大募集中!!

☆北欧では主流のノルディックウォーキングをご体験ください☆

ノルディック
ウォーキング
とは?

○2本のポールを使って歩くことで『姿勢矯正』をするとともに、『膝や腰への負担を軽く』する事ができます。
また通常のウォーキングより歩幅がアップするため、カロリー消費量を20%ほど高めることが期待できます。

○この体験会では、歩き方の基本やポールを利用した体操、ストレッチ、トレーニングを紹介します。

●開催日時

・6月16日(火)
・10:00~11:30

※当日は、足のサイズや形が分かる足型測定会も行います!

●対象

・どなたでもご参加いただけます。

●定員

・15名
※定員になり次第締め切りとなります。

※飲み物・タオルをご持参下さい。

●参加費

・お1人様 510円
※通楽カードをお持ちの方は無料

●申込方法

・お電話もしくは事務所にて直接お申込みください。
※小雨決行となります。



お申し込み・お問合せ

主催：株式会社エービーエム

協力：株式会社吾妻スポーツ

協力：ミズノスポーツサービス株式会社

URL www.watowa-nanyo.jp

TEL 0238-47-6445

南陽市宮内4526-1