

好評に付き今年もやります!!

ノルディックウォーキング 体験イベント開催!!

未経験者
でも安心!!

ノルディックウォーキングって?

ノルディックポール
という2本のポール
を使用してウォーキ
ングする今、話題の
スポーツ!!

膝・腰への負担が軽
減されるので、リハ
ビリや姿勢の矯正、
筋力アップなどにも
効果的!!

さらに...

**通常歩行と比べ「1.3倍」の
運動効果が得られます。**

- 開催日 : **5月28日(日)**
- 時間 : 10:00~11:30
- 参加料 : 500円(税込)/人
- 定員 : 15名(先着順)
- 参加資格 : 高校生以上、ノルディックウォーク
初心者・未経験者が対象です。



電話予約、申込受付中!!

この機会にぜひ挑戦してみませんか!?

- イベントについての詳細は申込用紙をご覧ください。 ●

大田区総合体育館
住友不動産エスフォルタ株式会社