




# ノルディックウォーク

## ～負担のすくない歩き方で姿勢改善～

15名

日 時	2013 年 11 月 20 日（水）10:00-12:00			<div>9:30</div> <div>10:00</div> <div>12:00</div> <div></div>	バス出発（ながみね） ☛総合運動公園陸上競技場へ
場 所	益城町総合運動公園陸上競技場				ノルディックウォーク講習スタート （休憩をはさみながら）  ① ポール使い方、歩き方（基本） ② エクササイズ（ウォーキング） ③ ペースに合わせて姿勢改善
参加費	1,000 円（ポール代、保険料、指導料含む）				終了 /バス出発  ☛ながみねファミリーYMCA へ
内 容	ノルディックウォーク指導員から基本的な歩き方から学びます。				[雨天時] 屋内コースにて実施 [会 場] 現地集合・解散できます。 [参加者] お友だち OK（会員不問）
持ち物	タオル、水筒 ＊用具一式はご用意いたします。	その他	送迎バスあり ながみねファミリー発着		
申込方法	ながみねファミリーYMCA 受付、もしくは電話にて予約ください。			TEL：096(385)0676	

2本のポールで膝や腰に負担なく運動を行います。体力維持・強化におすすめです。