



紅葉の秋。



ノルディックウォーク

で一緒に歩きますせんか？

ノルディックウォークは、両手にポールを持ちながら行う、ウォーキング・エクササイズです。全身を使いながら歩くため、通常のウォーキングよりも30%運動量が増すほか、膝の負担を軽減するため、より長い距離を歩かことができます。生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットなどの効果も期待できます。初めての方、大歓迎です！

日時： 10月9日（火）10:00～11:30

場所： 熊本県民総合運動公園 パークドーム前※現地集合・解散

※交通手段がない方は、ご相談ください。

参加費： 1000円（指導料、レンタル代、保険代含む）

服装： 動きやすい服装、運動靴

申込： 電話または窓口にて、参加費を添えてお申し込みください。

※要事前予約

私も参加します！

初めてのノルディックウォーク、楽しみ～♪



英会話講師 ミステイ先生

お問い合わせ

ながみねファミリーYMCA TEL:096-385-0676