

NIGHT NORDIC WALK

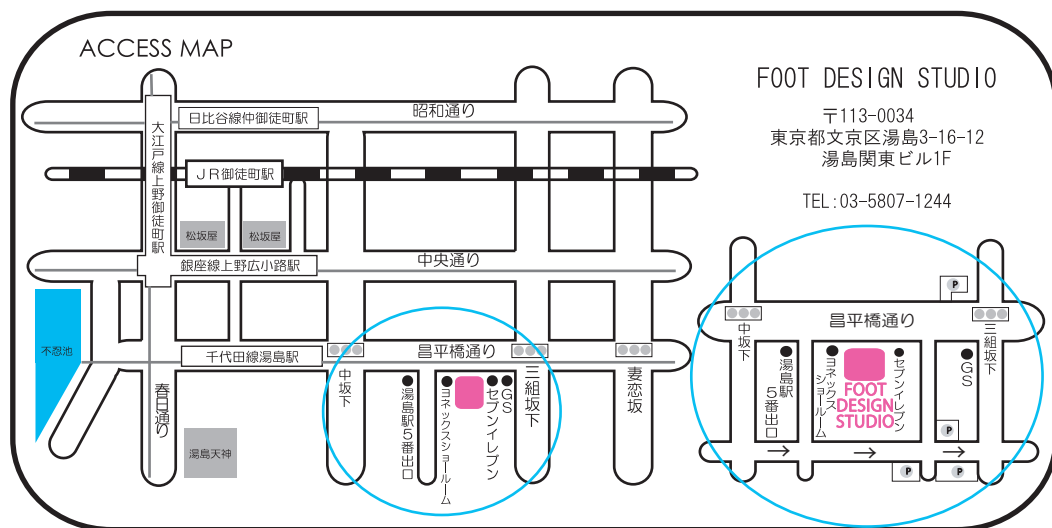
定期講習会

IN 上野公園 不忍池



ノルディックウォークを始めてみたいけど、どうしていいかわからない・・・
1人で始めるには・・・心配ご無用！！
「Let's try Nordic Walking !!」
膝・腰に負担を少なく効率よく楽しく歩きましょう！！

- *開 催* 5/11(水)、6/1(水)、7/6(水) (毎月第一水曜日)
- *料 金* ￥1,000- (講師料・保険代込み)
ポールレンタル別途 ￥500
- *参加資格* より効率よくノルディックウォーキングをしたい方
- *行動時間* 約90分(3~4km) 【体力レベル】★★★★☆☆
- *募集人数* 15名
- *時 間* 集合 18:30 解散 20:30 (予定)
- *場 所* 集合・解散 FOOT DESIGN STUDIO



- *講 師* 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員
- *服装・持ち物* 通常の講習会とは違い運動量が多くなりますので、ランニングに適している服装が望ましいです。
水分補給がしやすいよう、ドリンクベルト持参をお勧めいたします。
- *申込方法* FOOT DESIGN STUDIOに電話もしくはFAXにてお申し込みください。
- *お支払方法* 当日徴収させていただきます。
*できましたらお釣りのないようにご準備お願いいたします。
- *お問合せ* FOOT DESIGN STUDIO TEL: 03-5807-1244
FAX: 03-5807-1293
WINS TEL: 080-1185-4246
FAX: 043-257-4332
- *主 催* WINS
- *協 力* FOOT DESIGN STUDIO



Support Your Wellness Life.