

スポーツクラブもとすの教室



ノルディック ウォーキング 教室

ノルディック・ウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。

4月期
受講者募集

ウォーキング以上、ランニング未満

あなたも
始めませんか？

講師

三尾 蓉子
全日本ノルディック・ウォーク連盟
所属公認指導員

開催日 4月期 全6回

4月8日、22日、5月13日、
5月27日、6月10日、24日
(9:00~10:00)

会場

糸貫体育センターアリーナ

募集人員

20人

服装・持ち物

運動のできる服装、タオル、
シューズ(体育館用、外用)
飲料など

受講料 入会金不要

2,000円(全6回一括払い)
スポーツ傷害保険料を含みます



お申込み、お問い合わせは

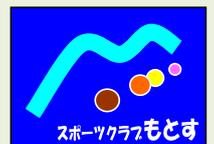
本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター内

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜~金曜 10:30~19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休み

その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764



スポーツクラブもとすには年中さんからシニアの方まで対象のポニー・ビギナー講座、健康増進講座と体力維持・増進講座など21講座があります。詳しくはクラブガイドをご覧ください。