



Nordic Walking Trial Session

9/16(土)開催!

ノルディックウォーキング体験会

ノルディックウォーキングとは

身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を約20%アップさせることができます。



効果

- ★姿勢が良くなる!
- ★身体への負担が少なく脂肪燃焼!
- ★首から肩にかけてのコリを解消!



《実施日時》平成29年9月16日(土) 10:00~12:00予定(雨天決行) ※9:30~受付開始

《集合場所》山野(さんや)スポーツセンター 正面玄関

☎930-1452 富山市本宮12番地
(TEL)076-481-1505

《募集数》20名(先着順)

《参加料》500円(ポール代、保険料等)

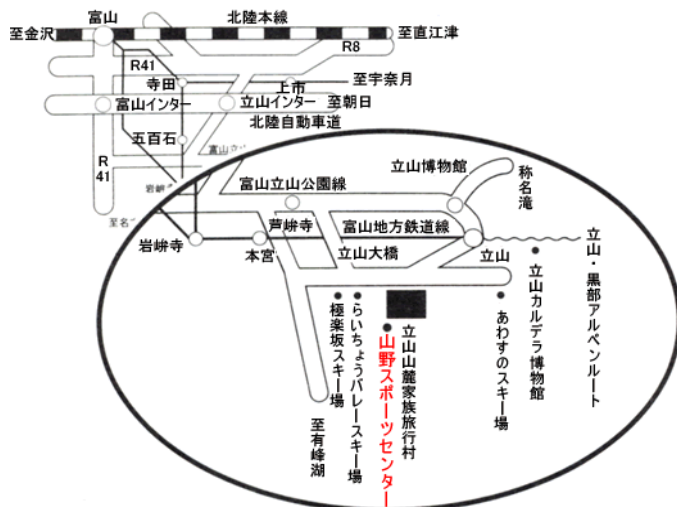
《申込方法》お電話または直接事務所
☎ 076-481-1505

《申込期間》8/21(月)~9/8(金)
(募集数にない次第、締め切ります。)

《持ちもの等》タオル、帽子、運動できる服装
歩きやすい靴 等

《備考》キャンセルされる場合は、事前にご連絡をお願いします。

《協力》富山県ウォーキング協会 会長 野上 浩太郎



お問い合わせ

山野スポーツセンター ☎930-1452 富山市本宮12番地

(TEL) 076-481-1505 (FAX) 076-481-1506
(E-mail) info@sanya.jp (URL) http://www.sanya.jp/

協賛



一般社団法人 パレススポーツクラブ

939-8252 富山県富山市秋ヶ島183番地(富山きとくと空港横)
富山県総合体育センター内 ☎:076-429-2766
✉:palace-sc@sportsnet.pref.toyama.jp

