

ノルディック ウォーキング教室

参加無料

◆日時◆

■ノルディックウォーキング教室

松尾会場：10月11日(木) 14:00～16:00

八幡平市松尾総合運動公園 周辺

安代会場：10月17日(水) 14:00～16:00

安代地区体育館 周辺

■ノルディックウォーキングツアー

①平成30年10月20日(土) 9:00～11:30

岩手県民の森(森林ふれあい学習館フォルスタイ) 周辺

②平成30年10月28日(日) 9:00～11:30

安比高原 周辺

※全会場小雨決行

◆定員◆

各会場

40名

◆お問合せ・

お申込◆

八幡平市体育協会

TEL:70-1600

◆その他◆

- ・動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。
- ・気温が低い可能性があるので防寒対策を各自行って下さい。
- ・ポール持参の方は定員人数に含まれません。

◆ノルディックウォーキングの効果◆

- ①上半身・下半身の筋力アップ&シェイプアップ!
- ②姿勢がよくなり、腰痛予防・首や肩こりに効果的!
- ③膝や足首など関節への負担が少ない!

紅葉を見ながら楽しく歩きましょう!

※各教室前日までに電話または直接窓口でお申込み下さい。

