

春の

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 (NW)』は専用のポールを使い地面を後方に押しながら歩くことで、運動効果を上げるウォーキング法です。

- 初級者/未経験者なので、基礎からしっかり体験してみたい!
- 自己流でNWをしているけれど、正しいNWの方法を知りたい!

そんな方への
ノルディックウォーキングの体験教室です!

日時 : 4月11日(土) 午前のクラス 9:30~11:30 (120分)
午後のクラス 13:30~15:30 (120分)

会場 : 東北福祉大学予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾 及び 周辺地域
※天候によっては室内のみのプログラムになります。

料金 : 体験会**特別料金!!** 各 **2,470** 円(税込)

持ち物 : NWポール(レンタルの場合、別途310円) / 水分補給用飲み物
歩きやすいシューズ・服装 / バッグ(リュックなど身体に密着する物)

定員 : 各15名(先着順:定員になり次第締め切らせていただきます)

講師 : 星 勝久 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士 NWマスターインストラクター)

- 料金は全て税込み(8%)価格となります。
- お申込み・ご入金はサービス実施日の5日前までをお願いいたします。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できませんので、ご了承下さい。



【お申込み・お問合せ】



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕 月一土(日・祝日はお休み)
9:00~17:30

WEB

仙台元気塾

検索

