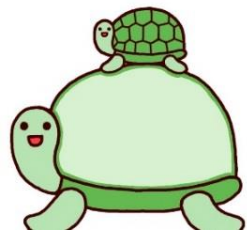




のんびりゆったい

ノルディックウォーキング



『ゆったりペースで』 『お話しながら』
『の～んびりと』 『みんな笑顔で』

ノルディックウォーキングを楽しみましょう！
毎回、基本練習をしてからコースを歩きます！
(時速4km前後のペース・初心者でも可能な内容です)

健康維持や、気分転換としてノルディック
ウォーキングをしたい方におすすめ！



日時 : 9/26、10/24、11/21、12/19 (土曜日) 10:00～11:30(90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 (研修室)

料金 : 塾生 8,240円/4回 【2,470円/回でもご参加できます】

一般 2,990円/回

初回お試し価格 / 塾生・一般
(1回のみ) 1,030円 (税込)

定員 : 12名

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(更衣室有り)/バッグ(リュックなど身体に密着する物)

講師 : 星 勝久 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士 NWナショナルコーチ)

川邊 弘典 (予防福祉健康増進推進室 健康運動実践指導者 NWベーシックインストラクター)

- 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

