



初心者
歓迎

アクティフ!

ノルディックウォーキング



- ★ノルディックウォーキング (NW) を基礎からしっかり教わりたい!
- ★自己流のNWで歩いているけど、正しいNWの方法を知りたい!
- ・・・そんな方へ、NWの基礎を身につける教室です!

対象者：1時間程度のウォーキングを、無理なくできる方!

- ◇各自の体力などに応じたステップアップをします!
- ◇基礎講習の後、4~5kmを歩きます!
(時速6km前後のペース)



日時：6/25・7/23(土曜日) 13:30~15:30(120分)

会場：東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

料金：塾生 5,160円/2回 【2,990円/回でもご参加できます】

一般 3,990円/回

初回お試し価格 (1回のみ) / 塾生・一般 1,420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)

他、JNFA認定インストラクター1名

- 料金は全て税込み(8%)価格となります。
- お申込み・ご入金に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



〒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

