



初心者の
ための

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4回シリーズの教室です!

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：9/26・10/24・11/21・12/19（土曜日）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（研修室）

料金：塾生 10,320円/4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)

● 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

