

若い方から高齢者の方まで自分の目的に合わせて 運動強度を変えられる ウォーキングです。



ノルディックウォーキングでの効果

- ・エネルギー消費量の増加!
- 全身がバランスよく鍛えることができる!
- ・理想の姿勢に近づける!
- 美容効果(美肌・美脚・ヒップアップ等)

数字に斜線が 引いてある ところは 体育館の 休館日だよ_©

○時間 10:00~11:15(水) ○開催日

○参加費 一回 300円

(ポール無料貸出し有)

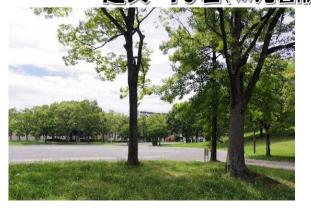
○持ち物 運動のできる服装 歩きやすいシューズ 飲み物

タオル <mark>マスク</mark>など 〇<u>申込方法</u> 窓口・お電話 12<u>F</u>

/ルティック開催日

水	木	金	±
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

定員 10名(※先着順)



名古屋市体育館

月

16

23

火

3

10

17

24

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

〒456-0023

愛知県名古屋市熱田区六野2-5-3

電話:052-872-6655

Mail:nagoya-gym@shinko-sports.com