



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

○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 マスクなど

○申込方法 窓口・お電話

11月

ノルディック開催日



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

定員 10名(※先着順)



名古屋市体育館

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