



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

9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

