



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)

**10月** ノルディック開催日  

○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

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	31		

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