

# ウォーキング/ノルディックウォーク教室

健康的に正しい姿勢を身につけましょう！

ノルディックウォークは2本のストックを使って歩行運動を補助し上半身を大きく使って歩くウォーキングです。通常のウォーキングに比べ、カロリー消費UP！ですが負担が少ない！肩や首のコリの解消にも有効です！

開催日：7/1、8、15、22、29

8/5、19、26

9/2、9、16、23(毎週水曜日 全12回)



- ◆時 間：11:30～12:45（初回のみ11:00～）
- ◆場 所：江戸川区総合体育館アーチェリー場及び周辺河川敷
- ◆対 象：高校生以上（定員20名）
- ◆参 加 費：8,640円（保険料込、ノルディックの方はストックレンタル代別途各210円）  
都度単発でお申し込みの方は¥1,000/回
- ◆内 容：準備体操、トレーニング、歩行練習。概ね3～5kmのウォーキングです。  
晴天時は河川敷や区内のウォーキング、雨天時はアーチェリー場で行います。
- ◆講 師：田村 秀人（全日本ノルディックウォーク連盟指導部技術委員）  
吉野 陽子（全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員）
- ◆申込方法：（往信面）①教室名②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号を記入  
（返信面）ご自身の住所・氏名を記入 6月20日までに必着
- ◆お問合せ：江戸川区総合体育館 TEL：03-3653-7441

