

## ノルディックウォーキング 初心者講習会のご案内

ポールを使って歩くことが全く初めての方や、まだ経験の少ない方、基本技術の確認をしたい方が対象です。また久しぶりにノルディックウォーキングを再開する方のリフレッシュトレーニングにも最適です。基本テクニックの習得がメインのレッスンです。

開催日：2024年4月21日(日) ※ 雨天時は中止

時間：10:00~12:00

集合場所：JR 環状線 大阪城公園駅 駅前の広場

定員：10名

参加費：1,000円(レンタルポール、保険料含む)  
(ポールをお持ちの方は800円)

担当：岡本 猛 (JNFA マスターインストラクター、健康運動指導士)

講習会へのご参加はお申し込みが必要です。

お申込み時にお名前とお電話番号のお知らせにご協力ください。

- TELの方は 090-1074-7853 担当 岡本まで

<https://total-health2021.com/cont3/13.html>

- メールの方は xc.cross1@gmail.com (株)クロスまで

<https://www.xc-cross.jp/nordic-top>

協力：ノルディックスポーツ専門店 (株)クロス TEL 06-6768-3438

(株)キャラバン (LEKI)、LAPIN ノルディックスポーツ、

ブラブジャパン (株) FIZAN、NW たのしむデイクラブ、

ノルディックスポーツクラブ TeamCross