

はじめてみよう

7月のノルディックウォーキング 初心者講習会のご案内

ポールを持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。日々の健康づくりにぜひ。

開催日：2024年7月7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)

※ ご注意下さい

この講習会へのご参加を希望される場合は、必ずお申込みが必要です。
お申込み時にお名前、お電話番号をお知らせください。

TEL：090-1074-7853 担当 岡本まで

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