

## スポーツセミナー ノルディックウォーク体験会

4/12（水）香我美運動広場（雨天、気温により香我美トレーニングセンター）にてノルディックウォーキングの体験会を行います。とっても楽に歩いて、見た目よりも運動量のあるウォーキングです♪

- 90%の筋肉を使う全身運動
  - 膝の関節、脊髄への負担を軽減
  - 正しい歩行姿勢に腰痛防止にも効果を発揮
- ※ノルディックポールの貸し出しあります。

【日時】4月12日（水） 9：30～11：00

【会場】香我美市民館芝生広場集合

（健康ウォーキングMAP 香我美町編を歩きます♪）

【定員】25名（最低開催人数5名）

【参加費】こうなんスポーツクラブ会員…500円

【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143



※今後はサークルとして、毎週水曜日に活動し、月に1度先生にご指導いただこうと思っています！！

