

さあ、一緒にノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは……

ポールを両手に持って行うウォーキングです。膝や腰の負担が少なく無理なく体力をつくる事ができ、年齢や体力が気になる方にピッタリ！肩こりや首、肩甲骨のこりの改善も期待されます。



日時

令和2年11月14日(土)
午前10時～正午 (雨天決行)

場所

名護市民館周辺

※名護中央公民館 工作室にて集合

定員

一般 10名

申込期間: 11/2～12日まで 定員に達し次第締切

参加費

300円(ポールレンタル料として)当日徴収

講師

日本ノルディックフィットネス協会
ベーシックインストラクター 島袋武靖氏

持ち物

動きやすい服装・水筒・マスク

申し込み・お問合せ：名護中央公民館 53-5428
平日午前9時～午後5時

