ノルディックインストラクター
茅ケ崎元気請負人小笠原による

ノルディックウォーキング
体験会

☆5月23日月曜日☆
場所：茅ケ崎中央公園

暑くなる事も予想されます。
必ず水分をご持参ください。

10時集合　11時まで楽しく歩きましょう！！

♪ 参 加 費 ♪

1000円（レンタルポール＆保険代）

ノルディックウォーキング効果！
- 90パーセントの筋肉を使う全身運動
- 膝の関節、脊髄の負担軽減
- 手術後のリハビリに効果的
- 年配の方々にもお勧め

体験者の声
☆姿勢が安定し歩きやすくなった。
☆５分歩くと腰が痛くなったが、長く歩けるようになった。
☆歩ける事が実感出来、気持ちが前向きになった。
など

レンタルポールに限りがありますので、ご予約お願い致します。

ニッショウスマイルステーション茅ケ崎　0467－89－6020
担当　小笠原　拓也