

ノルディックウォーキング 講習会のお知らせ



今年の夏は酷暑でした。天気予報で熱中症指数が出るたびに、外出や運動を控えた人は多いでしょう。歩かないと歩くための下半身の筋力は少しずつ減っていき、それには運動しかありません。皆さん **歩く+筋トレ** はされましたか?!
9月から定例講習会を始めます。

◆皆さんと楽しく元気に歩きましょう◆

9月の講習会 ☞夏時間です **9:00 体育館前集合**

8日(木)・13日(火)・22日(木)

※27日(火):戸川公園 9:30 現地集合

3日(土) ふれあいスポーツデー

NW & PW 無料体験会+モルック体験会

9:30～ お好きな時間にお好きな時間どうぞ!!

10月の講習会 **9:30 体育館前集合**

6日(木)・11日(火)・20日(木)

※25日(火):中井運動公園 9:30 現地集合

参加費 : 500円 レンタルポール代 : 別途400円

持ち物 : 両手が空くようなポーチ・リュック、

必ず**飲み物・マスク**持参、歩きやすいシューズ・帽子、タオル

申込・問合せ : 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

〒257-0003 秦野市南矢名 1130-29

村上政司

☎ 0463-79-0558 携帯 090-7685-0542