

少人数制

はじめてみよう ノルディックウォーキング

今話題のノルディックウォーキングを体験したい！
正しいノルディックウォーキングの方法をおさらいしたい！
そんな方への少人数教室。



初心者向け体験、ポールの使い方、ポールストレッチ、
正しいNWのポイント等・・・

日 程 : 2011年7月28日(木)
13:30~15:00(90分)

会 場 : 東北福祉大学 社会貢献センター
予防福祉健康増進推進室

料 金 : 塾生 2,000円 一般 2,500円
※ポールレンタル料別途 300円/1回(塾生・一般共通)
※元気塾同時入会で、塾生価格でご参加いただけます。

定 員 : 7名

講 師 : 星 勝久
(健康運動指導士・マスターインストラクター)

※雨天時も開講いたします。

※個別指導をご希望の方は、マンツーマン指導のテラーメイドコースにお申込みください。

※ウォーキング中は、持ち物はリュックサック等を背負い両手が使えるようにしてください。

※スケジュール等、変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お問合せ・お申込み お電話・FAXでお申込みください。

TEL : 022-208-7792 FAX : 022-208-7791

東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾事務局
〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1階