

ノルディックウォーキング トレーニング講習会

～トレーニングを極める～

『しっかり歩くための筋トレ』

講師：林かおる（INWA/JNFA公認ノルディックウォーキング
AI・健康運動指導士・ヨガ療法士・シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー・合同会社parangsae代表

講習内容

- 1 効果的な（自重負荷）筋トレ計画
- 2 歩行に必要な「隠れた筋肉」
- 3 動きやすいカラダを目指す

開催日時：2025年11月29日（土）13:30-15:00

会場：トークネットホール仙台（仙台市民会館）
第6会議室集合

対象者：ノルディックウォーキング愛好者（一般）

定員：20名（最少催行人数5名）

参加費：一般1,500円 / MN-net会員1,000円

申し込み：Eメールで(info@mn-net.org)

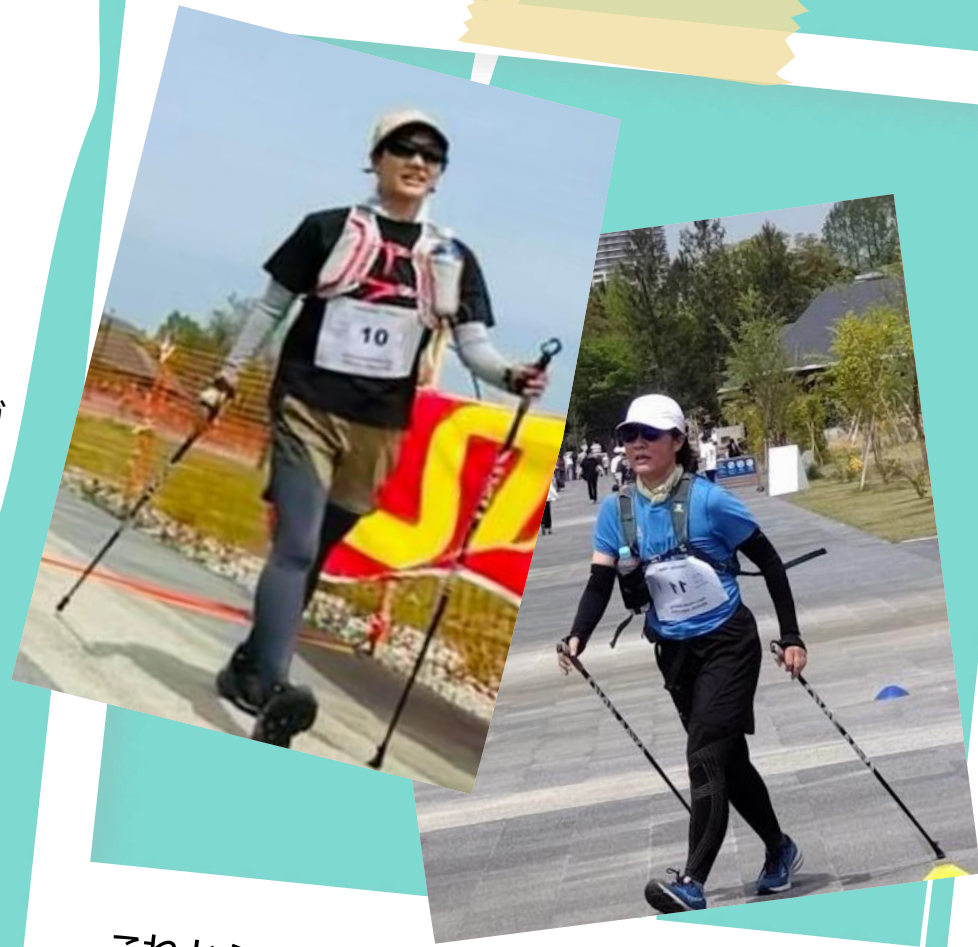
タイトルを「11/29申し込み」とし、①氏名②年齢③住所

④携帯電話番号⑤レンタルポールの要・不要を送信

締め切り：11月20日

持ち物：NW用ポール 動きやす服装 飲み物等

問い合わせ先 info@mn-net.org



これからもノルディックウォーキングを快適に
続けるための「土台」を作るトレーニング法
を学びましょう！

主催：みちのくノルディックウォーキングネットワーク（MN-net）