

初心者・中級者向け

ノルディックウォーキング講習会

ポール活用につながる「腕振りの左右差」を知る



自分の動きを知ることで、意識が変わり、歩きが変わる

■開催概要

日時

3月28日(土)

10:00~11:45(受付9:45~)

対象

ノルディックウォーキング経験者
(初心者~中級者)

定員

15名

場所

仙台青葉山公園 仙臺緑彩館
伊達政宗公胸像前

参加費

MN-net会員 500円
一般 1,000円

■講師



高橋政行 氏

チームタカマサ 代表
健康科学アドバイザー
健康運動指導士
JNFA公認
マスターインストラクター

■参加申し込み方法

メールにて受付

宛先 info@mn-net.org

件名 「3/28講習会申し込み」

本文 ①お名前(会員番号※) ②ご年齢
③ご住所 ④携帯電話番号

※MN-net会員のみ

締切 3月26日(木)まで

主催: みちのく
ノルディックウォーキング
ネットワーク



後援: 青葉山エリアマネジメント