



ノルディック ウォーキング

健康・美容・体力維持にもピッタリ！
暑い夏に負けないように、皆で楽しく歩きませんか？

8/7,21,28 (火)

■ 10:00~11:30
■ 門真市立総合体育館
(門真市中町 11 番 70 号)
にて開催

■ 受講料 3回 3000 円
~1 回ずつの受講も可能です~
受講料 1回 1300 円
ポールレンタル 1回 500 円
※法人会員はポールレンタル無料

《ノルディックウォーキングの運動効果》

- *おどろくほど姿勢改善、肩こり・腰スッキリ！
- *通常歩行よりエネルギー消費が 20%UP
- *専用ポールの効果で、脚・膝の負担が軽減
- *健康作りはもちろん、あらゆるスポーツのパフォーマンス UP！

★上記の効果は専用ポールを正しく使うことで得られます。
この機会に、公認指導者から正しい歩き方を学んでみませんか



参加申込書 (必要事項をご記入の上、FAX でお申込みください)

受付:8/3(金)17 時まで

氏名		住所	〒	—
TEL	—	FAX MAIL		
参加希望日	8/7、21、28	ポール	有・無 (レンタル希望)	



《お問い合わせ・お申込み》 NPO 法人ボディ・アライアンス
TEL : 072-812-2881 FAX : 072-887-2826
HP : <http://body-alliance.com/> MAIL : npo.body.alliance@gmail.com