

NORDIC WALK plus1



日頃、運動不足で何か運動を始めたい！
 ウォーキングはしているけど・・・もっと効率よく歩きたい！リハビリで運動をしたいけど何をしたら良いかわからない・・・

そんなあなた！

ウォーキングよりも効率が良く、さらに膝・腰に負担の少ないノルディック・ウォークをしませんか？継続でのご参加大歓迎！ポールの使い方・歩き方等がわからない方も基本からレクチャーします！

ISG会員でなくても参加OK！！！！

開催日：4/4・4/18・5/9・5/16・5/23・6/6・6/13・6/20・7/4・7/11

開催時間：9:30～10:30（60分）受付9:20 クラブハウス前

* 全て月曜日開催・雨天中止

実施場所：市川市国府台1-6-4 市川スポーツセンター内 公園広場 I

料金：1回 ¥1,000-（レッスン料として）レンタルポール別途 ¥100

対象：ポールの使い方を知りたい方・さらに効率良く歩きたい方

【運動レベル ☆☆☆★★】

* ISG会員でなくても、どなたでも参加できます！！！！

講師：WINS ノルディックウォーク指導員

服装・持ち物：動きやすい服装・飲み物（飲み物を入れるザック・ウエストバック）

問合せ：ISG国府台 TEL:047-371-7800 9:00～13:00

WINS講師 kenta@win--s.jp

アクセス：・JR市川駅→「松戸車庫行きバス」→和洋女子大前：下車→徒歩2分

・京成国府台駅→徒歩10分

・JR松戸駅→バス20分。西口3番「市川駅行」→和洋女子大前下車 徒歩2

・北総線矢切駅→バス7分。「市川駅行」京成バス→和洋女子大前下車徒歩2分

市川スポーツガーデン国府台 【ISG国府台】

〒272-0827 市川市国府台1-6-4 市川市スポーツセンター内

TEL:FAX 047-371-7800 9:00～13:00(日・祝日 定休)