

歩いて身体や足腰を鍛えましょう！

ウォーキング& ノルディック教室 体験会



ポールを使ったエクササイズまたは
ウォーキング、筋トレ、ストレッチを行います。
初めての方も丁寧に指導いたします！



開催日：11月9日(月)
時 間：9時30分～11時（受付9:00～）
場 所：2000年体育館アリーナ
参加料：500円
持 物：内履きシューズ、飲み物、タオル、
動きやすい服装



【ノルディックコース講師】

- ・JWA公認指導員
 - ・JNWL公認指導員
- 澤田 恵次 田中 祐一

【ウォーキングコース講師】

- ・健康ウォーキング指導士
 - ・JNWL公認指導員
- 下霜 美智子

ノルディックコース

定員:15名

ポール貸出無料

※ポールをお持ちの方はご持参
ください。

ウォーキングコース

定員:20名

※ウォーキングコースの方
はポールは使用しません。

お電話又は窓口にて受付

富山市2000年体育館 ☎ 076-420-2000

受付時間：9:00～20:30



2000年HP
用QRコード



Instagram
用QRコード