


ゴルフ場でノルディック ウォーキング 体験教室



10月28日 8:30~11:30
@鶴舞カントリー倶楽部

- 応募期間 : 9月1日~10月13日
- 応募方法 : 申込み専用WEBページから申込む
(こちらから申込いただけます)  クリックorタップ
- 参加料 : 1,500円
(ポール持参の場合は1,200円)
- 定員 : 先着100名 (定員になり次第締切)

【ノルディックウォーキングとは...】

専用のポールを使用するウォーキングで、効果的な有酸素運動に加えて、下半身だけでなく、上半身(腕・背中)の筋肉にも刺激が入り、全身を使うエクササイズになります。

ゴルフ場の芝生はとてもきれいで、アスファルト等に比べ関節等への負担は少なく、気持ちよく歩けます。



主催：(公財)市原市スポーツ協会

後援：市原市、市原市ゴルフ場連絡協議会

協賛：市原かずさライオンズクラブ

協力：ポールdeいちほら歩こう会

問合せ

公益財団法人市原市スポーツ協会

市原市能満1474-1

tel 0436-42-7712