

初級

# ノルディックウォーク教室

“ノルディックウォークをご存知ですか？”

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして、日本だけでなく世界中で人気を集めています。

全日本ノルディック・ウォーク連盟認定インストラクターが、はじめての方にもわかりやすく説明し、ご体感していただくイベントです。ポールも無料で貸出いたしますので、この機会にご参加ください。

日時 5月24日(木) 10:00～受付 10:30～12:00

場所 モンテメール6F・サロンモンテメール

定員 先着15名様 ※申込みは先着順につき、定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費 500円(税込み) ※任意保険含む

内容 ポールを使用した準備運動から、ウォーキングの基本的な動きを体感していただくイベントです。

注意 ※当日は動きやすい服装・靴でお越しください。  
※ノルディックウォークで使用するポールは、無料で貸出いたします。  
※イベント中の写真、ビデオ画像をミズノHPに利用させていただきます。

ご予約  
・  
お問合せ

ミズノウエルネスショップ芦屋  
0797-62-6301

営業時間 10:00～20:00

要予約

初級

講師  
古家 憲太郎 (ミズノ所属)  
全日本ノルディック・ウォーク連盟認定インストラクター



※画像はイメージです。

WELLNESS  
SHOP

