

対象：20歳以上の市内在住の方

スタイルアップ

燃やそう！
脂肪★

ノルディック ウォーキング教室

1.23^火

- ①ビギナーコース
午前9時30分～10時30分
- ②ステップアップコース
午前10時45分～11時45分

参加費無料

正しい姿勢を学ぶ基礎からレベルアップまで2クラスから選択。

ポールを使うことで、全身運動のエクササイズになります。

自然の中で楽しく動きましょう！

20歳以上の市内在住で、
屋外で60分間運動できる方
(運動制限のある方・要支援・要介護の方は不可)

①ビギナーコース 強度：弱～中

これから運動をはじめようと考えている方、
ノルディックウォーキングが初めての方向け

②ステップアップコース 強度：中～強

運動習慣があり、しっかり運動したい方、
体力や筋力をつけたい方向け

定員

各コース20名(超えた場合抽選)

場所

武蔵野中央公園

講師

健康づくり人材バンク健康運動指導士

申込

12/15(金)～令和6年1/12(金)までに

(1) 申込フォーム【二次元コード】



または

(2) お電話で お申込みください
参加可否は、1/16(火)頃、(1)メールで、(2)ハガキで通知

その他

- ・小雨決行。荒天時は中止となります。
- ・ノルディックポールの無料貸出あり

(公財) 武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

☎0422-51-0793 受付時間
(平日) 8:30～17:00

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

詳しくはWEBをご確認ください。

健康づくり支援センター

