

ノルディックウォーキング

クロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まった、健康増進を目的としたウォーキングです。

トレーナーの指導のもと、準備体操をしてからストックを使ってリズムカルに歩きます。

☆日時: 毎月(8月,1月お休み)

第一土曜日10:00~11:30

☆参加費: 500円(保険代含む)

レンタルストック有 500円

☆集合場所: 本牧山頂公園レストハウス前

☆定員 : 20名(申し込み先着順)

☆持ち物: 運動し易い服装、靴でご参加ください。

両手でストックを持ちますので荷物はリュックに入れてお持ちください。

☆申込 : 公園管理事務所 045-622-2766

☆お問合せ: 9時~16時(土・日・祝日も)☎同上