

ノルディックウォーキング体験会 in屋島山上



ノルディックウォーキングとは？

フィンランドで、ポールを使用する健康運動として紹介されたのがはじまりと言われています。いつでもどこでも気軽に楽しむことがノルディックウォーキングの魅力です。普通のウォーキングと比べて運動効果がより高まり、理想的なウォーキングフォームを身につけることができます。

- 開催日時 2024年10月19日(土) 13:30~14:30頃
- 集合場所 高松市屋島山上交流拠点施設 やしまーる
- 参加費 ￥500 (当日現金にてお支払いください)
レンタルポール ￥500 (必要な方のみ。数に限りがございます。)
歩きやすい服装、靴でお越しください。
- インストラクター Mr.Yashimaかずさん(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)



お申し込み
お問い合わせは
QRコードから



JNWA
Japan Nordic Walking Association