

# 歩く門には福来る



受付中

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使用して屋外を歩くスポーツです！  
日本ノルディックウォーキング協会認定インストラクターの  
榛葉（しんば）直と櫻井翔平が皆さんをご案内致します。  
はじめての方も安心してご参加下さい！



2017年 11月18日(土), 28日(火) 10:00~11:30

ポールレンタル無料

¥850

ポールの使い方から実践、ポールの正しい使い方をご案内致します。

初心者大歓迎です☆経験者の方も是非お越しください。

ウォーキングより膝・腰への負担は軽減されますので、ご安心下さい。

杖とは違うポールの効果に皆さん、ビックリです。

外用シューズ、帽子、ウェア着用。飲み物、リュックをご用意ください。

榛葉直です！

櫻井翔平です！



サイデン化学アリーナ(さいたま市記念総合体育館) 048-851-5050