

体験してみませんか？

要予約

いつでも体験可能！
手ぶらでOK！

ノルディック・ウォーク ミニ体験会

体験
無料

のご案内



こんなことにお悩みの方はいらっしゃいませんか？

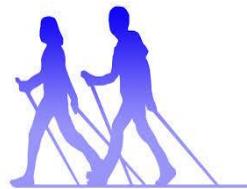
- ・運動不足が気になる
- ・膝や腰に不安がある
- ・姿勢が気になる



ノルディック・ウォークは、

2本のポールを使って歩き、

無理なくどなたでもはじめやすいスポーツです！



ノルディック・ウォークの
おすすめポイント



- ・全身の90%の筋肉を動かす全身運動
- ・膝や腰の負担が30%軽くなる！
- ・姿勢が良くなる！
- ・生活習慣病や認知症の予防になる！

「ちょっと聞いてみようかなあ・・・」と思ったら、

ミニ体験会の予約をしましょう！ お一人様でも受付可能です♪

詳しくは **裏面をチェック！**

詳しくは裏面へ！



約1時間で
体験できる！

ミニ体験会までのながれ

JNWL公認指導員
が指導します！



※JNWL=全日本ノルディック・ウォーク連盟

①電話で予約

チラシを見て、
体験してみたい
のですが・・・

【会場】
戸尾町白十字ビル



入口はこちら



②予約当日、 会場へ

動きやすい服装で
お越しください！



↑この看板が目印です！
白十字ビル2階へ
お越しください。

③ルディック・ウォーク の説明を聞く

身体への良い効果
や、ポールの高さ
などをご説明しま
す。



グリップの握り方

ポールの高さ調整



④歩き方の指導 を受け、 ウォーキング体験♪

ポールの調整や持ち方、
つき方や歩き方を指導
し、室内で実際に
ウォーキング体験♪



下のQRコードに
スマホをかざすと、
ミニ体験の紹介動画を
見る事ができます！



ノルディック・ウォークで健康な心と身体を手に入れましょう！

申し込み・お問い合わせは [こちらへ](#)



長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部

〒857-0864 佐世保市戸尾町4-5白十字ビル2階

電話 0956-59-8175 FAX 0956-59-8176

