



これぞ、究極のアクティブ癒し!?!

大・大・大自然の長湯路を 気持ちよく歩く 「ノルディックウォーキング & フィットネス」

5月30日（日）9時～11時半

- ◆参加費 1,000円（レンタルポール料込み）
- ◆定員 40名
- ◆会場 長湯ダム湖畔
- ◆年齢：小学校高学年以上

ノルディックウォークは、幅広い年齢層の方が楽しめるレクリエーションスポーツとして、欧州を中心に世界中で急速に人気の高まったエクササイズです。専用のポールを使ってウォーキングすることにより、自然に背筋が伸び美しいウォーキングスタイルが身につく、まさに歩きながらの姿勢改善運動が出来る優れたものです。そしてその「にこ協バージョン」は、それに独自の準備運動やケア（コンディショニング）が盛りだくさんに含まれています。



講師：下田 稚子

(財)健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士、大分県知事認定 ヘルスサポートトレーナー、(民間資格認定団体のエアロ・アクア・ステップ・青竹・ストレッチポール・アイチ等の研修受講経験多数有り)

田崎 三穂

(財)健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士、大分県知事認定 ヘルスサポートトレーナー、幼稚園教諭、保育士

に
こ
こ
30
・
F
ク
ラ
ス
申
込
書

参加者氏名：

よみがな：

年齢：

運動歴：

連絡先（携帯）：

所属：

何か一言：

※参加料は当日徴収させていただきます。万が一参加できなくなった場合は090-7532-7503(下田)までご連絡ください。

主催&申し込み先：NPO法人にこにこフィットネス協会 FAX 097-544-8444(後藤)