

# ノルディックエクササイズ

## 体験会 ～4月限定～



### ノルディックエクササイズとは

2本のポールを使って運動を補助し効果をもたらすスポーツの一種です

年齢を問わず楽しめます

ノルディックポールを使ってストレッチ、エクササイズ、ウォーキングを一緒に楽しみましょう

開催日時 令和6年4月**9, 16, 23**日(火曜) 午前11時～12時

場 所 富山市民プール 2階多目的ホール

対 象 18歳以上の健康な方(富山スイミングクラブ成人会員・非会員)

参加料 一回500円(富山スイミングクラブ受付にてお支払いください。複数回受講可)

定 員 各回20名 \*開催2日前17時迄に申込み 注:月曜休業

講 師 宮田靖英(富山スイミングクラブ)

その他 5月より通常会員料金(開催日:2024年度前期日程表参照)

～首、肩、腰、膝をテーマにした運動～



一般社団法人 Japan Nordic Walk League  
全日本ノルディック・ウォーク連盟

お問合せ: 富山スイミングクラブ 076-425-1568

富山市荒川4丁目1-70(富山市民プール内)