

ナイターノルディックウォーキング【前期】

日時: 5月9日~6月27日 全8回

毎週月曜日 18:30~19:45

参加費 1回 500円(保険料・ポール代含む)

募集人数 各回15名 定員締切り

場所 弘前B&G海洋センター多目的広場・弘前運動公園内



NWに興味のある方!

日中仕事で運動不足な方!



NWとは?!

2本のポールを使って歩く

フィンランド発祥のスポーツ



幅広い国と世代で今、注目されている NW(ノルディックウォーキング)

この機会にぜひ始めてみませんか? 新たな趣味にダイエットに友達作りに

誰でも気軽出来る楽しいスポーツですよ!



指導者 (公財)弘前市体育協会 成田基一

JNFA認定 ベーシックインストラクター(BI)

(公財)弘前市体育協会 岩谷 隼

JNFA認定 アクティビティリーダー(AI)

弘前市指定管理者