



理想の姿勢

正しいウォーキング

ポールテクニック

ノルディックウォーキング



# 2017 NW ナイター ノルディックウォーキング 前期

日時: 5/8～6/26 毎週月曜日 全8回  
18:30～19:45

場所: 弘前B&G海洋センター周辺(海洋センター集合となります)

参加料: 1回200円(ポールレンタル別途100円)

定員: 20名

講師: 日本ノルディックフィットネス協会公認  
岩谷 隼(ベーシックインストラクター)

申込み・問い合わせ先  
弘前B&G海洋センター  
TEL 0172-33-4545  
毎週火曜日・休館日

誰でも楽しめるスポーツ  
ノルディックウォーキング!

弘前市指定管理者

公益財団法人  
弘前市体育協会  
Hirosaki City Amateur Sports Association