

# 2018 ナイター ノルディックウォーキング 前期

理想の姿勢

正しいウォーキング

ポールテクニック

## 脱！短命県！

日時: 5/7 ~ 6/25 18:30 ~ 19:45

毎週月曜日 全8回 ※全回に参加出来なくてもOK!

場所: 弘前B&G海洋センター周辺と弘前市運動公園

定員: 20名

参加料: 1回200円 (ポールレンタル別途100円)

講師: (公財)弘前市体育協会 岩谷 隼

日本ノルディックフィットネス協会公認ベーシックインストラクター

2会場開催!

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

いつでもどこでも誰でも出来る  
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  
Hiroaki City Amateur Sports Association