

池袋・目白で见つける

秋色

# ノルディックウォーキング!



## ノルディックウォーキングとは?

ノルディックウォーキングは、クロスカントリー選手の夏場のトレーニングをもとに、誰でもできる運動としてフィンランドで生まれました。その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、ヨーロッパを中心に世界で急速に人気が高まっています。

# 10月5日 (土)

10:00~12:30 (途中休憩あり)

雨天順延【予備日】11月2日 (土) 同時間

歩行距離  
約4キロ



- 集合場所** イケビズ B2階 体育室  
**対象** 小学3年生以上  
(中学生までは保護者も参加)  
**定員** 先着20名  
**参加費** 1,500円 (ポールレンタル料含む)  
**持ち物** 履きなれた靴、脱ぎ着のできる服、手袋 (軍手でもよい)、飲み物、タオル、両手が使える荷物入れ (リュックサックなど)  
**申込み** 9月3日 (火) 10:00~  
下記二次元コードよりお申込みください  
**問合せ** 03-3980-3131 (10:00~20:00)  
としま産業振興プラザ IKE・Biz 1階事務室

## 講師 伊藤義昭

2003年11月  
ノルディックウォーキングインストラクター習得  
2004年3月  
講習会を本格的にはじめる。  
2023年までに延べ17500名に指導を行う。  
2008年7月  
NP0法人日本ノルディックウォーキング協会理事

申込みはこちら



イケビズ  
HP



イケビズ  
X

