

ノルディックウォーキング講習会

2017年9月・10月

2本のポールを使って楽しく♪
ウォーキング&エクササイズ



「スッキリ姿勢が美しい☆」
～キレイな歩き方を目指しましょう!～

日 時：9月17日(日)13時半～15時半
19日(火)10時～12時
10月15日(日)13時半～15時半
17日(火)10時～12時

集合場所：「有馬富士公園」パークセンター

兵庫県三田市福島1091-2

講習料：1,000円

※ポールレンタルの方は別途500円

持ち物など：動きやすい服装・靴、帽子、タオル、飲み物、
薄手の手袋、両手にポールを持つので、荷物は
リュックやヒップバックに入れてください

【ノルディックウォーキング】

2本のポールを持って歩く北欧生まれの
フィットネスウォーキング！

正しいフォームで歩くと、効率的な全身運動が出来、
姿勢改善、ダイエット効果なども期待できます。

【Twin pole®(ツインポール)】

2本のポールを用い、きれいに歩くために必要とされる体幹(姿勢力)をさらに意識した簡単で
楽しいエクササイズプログラムです！



講師紹介：余田幸美(よでんさちみ)

☆ノルディックウォーキング競技会 5年連続日本一！

日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター

日本ポールウォーキング協会インストラクター

Twinpoleインストラクター

2010年からノルディックウォーキングインストラクターとして
丹波市やその近隣、神戸市など各地で活動し、2016年から
Twinpoleのインストラクターとしても活動しています。

Facebook・blogに普段の活動をアップしています。

ひょうごヘルシーパークプロジェクト

共催：有馬富士公園管理事務所

【お申込み・お問合せ先】

たんばエヌウォーカー倶楽部

代表 よでん さちみ

090-2106-3988

aru.sachimi@gmail.com