運動初心者でもOK！皇居deノルディックウォーキング（ポール無料レンタル付）

『ノルディックウォーキング』とは
北欧フィンランド発祥の、両手に専用ポールを持って歩くバランスの良い全身運動です。
心と身体に優しいリズムで楽しく歩きますので はじめて体験する方も
老若男女問わず、誰でも安心してご参加頂けます♪
通常のウォーキングと比較すると上半身の筋肉も使うので、
背中や二の腕の引き締め効果も期待できますよ(^^)

イベント名	運動初心者でもOK！皇居deノルディックウォーキング（ポール無料レンタル付）
開催日	2023/5/6
受付開始	8:30 ～
申込料	皇居deノルディックウォーキング 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	半蔵門ランナーズサテライトJOGLIS
住所	東京都千代田区麹町1-7 FMセンター地下 1F
主催者	半蔵門ランナーズサテライトJOGLIS
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/84987

MAP