



はじめての方でも専用ポールを使って楽しく健康ウォーキング！

皇居deノルディックウォーキング

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JOG LIS
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JOG LIS
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

