

たまには、お外もいいもんね！

ノルディックウォーキング 基礎レッスン

初心者歓迎

ポールを持って歩こう！

+

手ぶらで湯～す付き



ノルディック終了後、YOUTHのお風呂でほっと一息

開催日：4/26(火)、28(木)、5/12(木)、13(金)、19(木)、27(金)

このような方に
おすすめ！

- スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- 能率良く痩せたい人
- 姿勢矯正、美しい歩き方を身につけたい人
- 首、肩こりをなんとかしたい人



各日 9:30～10:30

集合場所：YOUTH町田ロビー

対象：中学生以上

参加費：¥800/1回、1名(税込)

・ポールレンタル ¥500/1組

持ち物：タオル、飲み物

運動できる服装でお越しください

※レンタルバスタオル無料付き！

※保険適用はございません、予めご了承ください

ノルディックウォーキングって？

北欧発祥の、2本のポールを使って歩く

非常に運動効果の高いウォーキング！

運動効果は通常ウォーキングの約2倍と

言われています！

WEBまたは電話にて
予約受付中

営業時間

火～土曜日：10:00～22:00

日・祝日：10:00～19:00

月曜休館（スイムスクールのみ：15:15～19:00）



スポーツ アット ホーム

YOUTH 町田

☎042-728-1931

