

ノルディック

ウォーキング

基礎レッスン

3つのお得な 歩き方 お教えします!!

見た目
マイナス10歳

三村

メソッド

筋トレ
(歩き方矯正、
姿勢改善、
リハビリ効果)

有酸素運動
(ダイエット)

三村 徹
プロフィール



●横須賀市各地で、ノルディックウォーキングイベントを開催。

また、その他各種アウトドアイベントも開催。

●ドラゴンボート競技 →2004 07 13 15世界選手権及び2008アジアビーチゲームズ日本代表

◆FTPピラティスベーシックインストラクター

◆日本レクリエーショナルカヌー

協会公認インストラクター

◆日本赤十字社水上安全法救助員

実施要項

日時：11/2(月), 6(金), 9(月), 12(木),
11/20(金), 26(木)

各日 8:30~9:45(75分)

集合場所：YOUTH町田ロビー

対象：中学生以上

持ち物：運動のできる服装と靴、日除け帽子、
スポーツドリンク

参加費：¥1,300/1回、1名(税込、保険料込)

・ポールレンタル ¥500/1組

・お申込み締切は、開催日の3日前まで

・お問合せ先：YOUTH町田フロントまで!

・ご予約は窓口でもお電話でもできます!

TEL 042-728-1931

スポーツ アット ホーム
YOUTH 町田