

おいしい歩き方

ノルディック
ウォーキング
してみませんか!!!



見た目
マイナス10歳

三村
メソッド

筋トレ
(埋蔵筋発掘、
脱・三筋後退)

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ン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：2/25(火), 3/2(月), 10(火), 16(月), 24(火)
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、及び飲み物(水分補給用)

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