

ノルディック

クウォーキング

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)

実 施 要 項

日 時：4/14(火), 15(水), 21(火), 22(水),
28(火), 29(水), 5/6(水)

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

三村 徹
プロフィール



- 横須賀市各地で、ノルディック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