

# ノルディック

# ウォーキング

# 基礎レッスン

## 筋力・カロリー消費UP!

## 関節痛リハビリ効果大!

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：1/7(木)、8(金)、14(木)、  
22(金)、26(火)、28(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