

# Let's Nordic!



ノルディックウォーキングは普通のウォーキングより、エネルギー消費量が20%UP！体の90%の筋肉を使います！



一生自分の足で歩くための筋力トレーニングを行います！



ボールを使った遊びで脳トレ！



許可を頂き、あの美しい広場で開催することができます！

2024年  
4月14日  
スタート

**毎月第2日曜日**

都合により日程変更の可能性あり  
雨天中止（HPをご覧ください）

**10:00~11:30**

フォレスタヒルズ跡地 P5駐車場集合

定員 20名

参加費 会員 500円/1回

非会員 700円/1回

ポールレンタル 300円/1回

会費は当日集めます。お釣りの無いようにお願いします

申込 2024年4月2日（火）9:00~

2回目からはLINEにて申込が可能になります  
当日は携帯電話をお持ちの方はご持参ください

申込・問合せ

**0565-58-4500**

フォレスタヒルズ跡地で／

松平スポーツクラブが／

ノルディックウォーキング&ポールエクササイズの

**教室開催！！**



詳しくは  
HPをご覧ください

一般社団法人 松平スポーツクラブ

〒444-2216 豊田市九久平町築場31番地25

自治区やイベントに講師を派遣いたします！お問い合わせください