ＮＰＯ法人連携
リエゾンテール × ＮＯＲＤＩＣあさか コラボイベント

ノルディック・ウォーク教室

テーマ

Section 1
【ボディメイクプログラム】 **姿勢チェック** 歩いてつくる正しい姿勢
【キッズ(歩育)プログラム】 **「脚」チェック** ボールで遊ぶ足腰強化
Section 2
【ボディメイクプログラム】 **体幹づくり** １人１人のエクササイズ
【キッズ(歩育)プログラム】 **今、育む運動神経** 要(股関節)を元気に
Section 3
【ボディメイクプログラム】 **筋増！脂減！** 有酸素ウォーキング
【キッズ(歩育)プログラム】 **体幹ウォーク** 走力アップ！

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

日時

Section 1 ４月１７日(日) １０：００～１１：４０
Section 2 ５月１５日(日) １０：００～１１：４０
Section 3 ６月１９日(日) １０：００～１１：４０
＊１回だけでも、どの回からでも、ご参加いただけます

会場 シンボルロード等（集合場所：朝霞市中央公民館 １階ギャラリー）

参加費 無料 ＊動きやすい服装、マスク着用、飲み物持参

定員

・１８歳以上の男女 ３０名
・身長１００ｃｍ以上の子ども ３０名
＊キッズ(歩育)プログラム併設のため、親子での参加も大歓迎
＊子どものみ参加の場合、保護者の付き添いをお願いいたします

お申込み

E-mail: liaison.terre@gmail.com
または LINE (LINE ID: liaisonterre) へ
お名前・携帯電話番号 をお知らせください
＊こちらからの返信をもって予約確定となります
(お申込みから１週間以内に返信いたします)

LINEの友達登録

LIAISON TERRE

主催 ＮＰＯ法人 リエゾンテール・ＮＯＲＤＩＣあさか