



CLUB SANTA CLAUS

Special program

今こそノルディックウォーキング！

～フィンランドからの提言～

高橋直博ナショナルトレーナーをお招きして

2023年12月13日(水)
PM 1:00-4:00

- 会場 中山道町屋 うの家
- 参加費 3000円
(レンタルポール 1組400円)
- 申込み クラブサンタクロースホームページ
TOPページより

主催 ノルディックウォーキング
クラブサンタクロース





2005年6月フィンランド在住クロスカントリースキーヤーでノルディックウォーキングコーチである高橋直博氏から指導を受け、ノルディックウォーキングクラブサインタクロースが立ち上がった。地域での大人の健康運動クラブ活動を19年間活動が継続。2020年から2022年の未曾有のパンデミックを経過し更に効果的な健康運動ノルディックウォーキングの重要性を痛感した。今回はフィンランドから高橋直博国際ナショナルトレーナーをお招きし、生涯を通じての健康運動の意味を、そしてその楽しみ方を、座学・ポイントレッスン・実践で十分に学びましょう。

講師

高橋直博（国際ノルディックウォーキング連盟INWA 国際ナショナルトレーナー）

大田千賀子（国際ノルディックウォーキング連盟&日本ノルディックフィットネス協会公認マスターインストラクター/日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース）

時間割

13:00 受付

13:15 座学

14:15 休憩

14:25 ノルディックウォーキング

16:00 終了

