

SPORTS FESTA KOCA 2024

ノルディック・ウォーキング

【体験内容】 ノルディック・ウォーキングポールを使い、持ち方、操作の仕方、歩き方などの基礎的な動きの体験
○受付、消毒、自己紹介、説明、準備体操（7分）
○ノルディック・ウォーキング（15分）
○クールダウン（3分）

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各20名

【体験時間】

①	9時00分～	9時25分
②	9時30分～	9時55分
③	10時00分～	10時25分
④	10時30分～	10時55分
⑤	11時05分～	11時30分
⑥	13時05分～	13時30分
⑦	13時35分～	14時00分
⑧	14時05分～	14時30分
⑨	14時35分～	15時00分
⑩	15時05分～	15時30分
⑪	15時35分～	16時00分

【受付時間】 各体験時間の10分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル、飲み物、運動靴

【その他】 ノルディック・ウォーキングに必要なポールは、無料で貸出します。