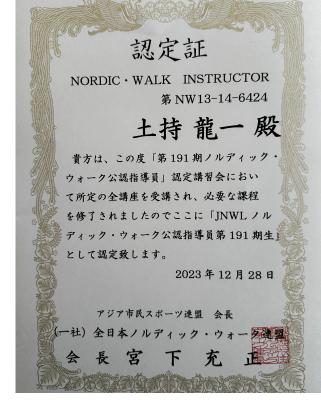


スエニョデポルテス ノルディックウォーク教室



ノルディックで健康に 時間・場所 お問い合わせください

お問い合わせ先

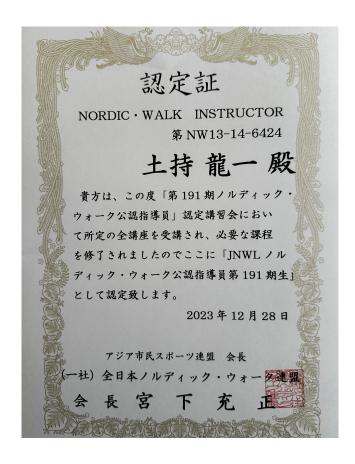
電話番号 080-2069-3180

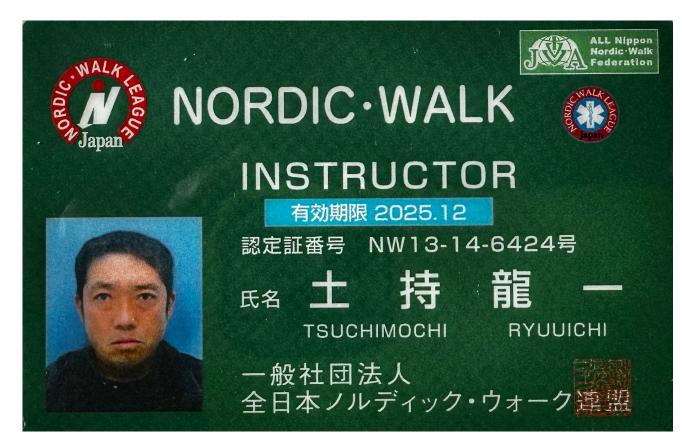
土持 ツチモチまで

新しい冒険に一緒に出かけましょう!! ノルディックウォーキングへようこそ!!

ノルディックウォーキングは、北欧発祥のウォーキングスタイルで、特別なポールを使って歩きます。このシンプルな追加が、**全身運動**へと変わり、心臓と筋肉に優れた運動を提供します。

年齢やフィットネスレベルに関係なく、誰でも楽しめるのが特徴です。





**ポイント: **

- **全身運動: ** 通常のウォーキングに比べて、最大46%も多くのカロリーを消費します。

- **健康増進: ** 心臓血管系の健康を改善し、ストレスを軽減します。

- **アクセシブル: ** 特別な技術や装備は必要ありません。**始めるのは簡単です**!

当クラブでは、**ノルディックウォーキング**のイベントやクラスを定期的に開催しています。経験豊富なインストラクターが、**初心者から上級者までをサポート**します。また、この活動を通じて新しい友達を作るチャンスもあります!

今すぐ参加して、ノルディックウォーキングの世界を体験しましょう!

あなたの健康とウェルネスへの旅に、ノルディックウォーキングを加えて、新しい冒険を始めましょう。私たちはあなたの参加を心からお待ちしています!