

行事名称	西蔵王公園「ノルディックウォーキング」教室（春）
主 催	株式会社 モンテディオ山形
場 所	西蔵王公園
日 時	平成26年5月30日（金）10:00～12:00
講 師	須藤 康太 日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）アドバンスインストラクター
参加費	300 円
行事日程	9:30～10:00 受 付 10:00～10:10 開会行事 （西蔵王公園 休憩施設） 10:10～11:50 ノルディックウォーキングについての講義・実技 11:50～12:00 閉会行事
行事概況	ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、どなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。 春の新緑も楽しめます。



開会行事



ウォーミングアップ



上級者クラスと初心者クラスに分かれてウォーキング



展望広場を目指す



展望広場で休憩



クーリングダウン



閉会

教室お疲れ様でした。最高の天気恵まれ、春の新緑を満喫するウォーキングになりました。
上級者クラスのみなさんは今後もノルディックウォーキングを楽しんでいただき、初心者クラスのみなさんは
継続していただければと思います。
ご参加いただいたみなさん。ありがとうございました。

記録：施設管理グループ 須藤