

東灘体育館 からのご報告

ノルディックウォーキング

無料体験



ご参加ありがとうございました！

2014年11月16日(日)六甲アイランドでノルディックウォーキングの無料体験を実施しました。とても気持ちの良い快晴の中、神戸レディースフットボールセンターを出発地点に六甲アイランドを半周する形で海沿いなどを約3^{km}ほど歩きました。ロケーションもよく、車も気にせずに歩くことが出来ポールを買って継続することを検討している方もいらっしゃいました。後半には、ポールを使ったトレーニングやゲームなども楽しみ、和気あいあいとした雰囲気です2時間半を過ごしました。



♪アンケートからみなさんの声♪

- *思ったより体力がいりました。
- *大変参考になりました。また、開催してください。
- *移動車の方がとても楽しく教えていただきました。歩いた後のトレーニングもとても楽しかったです。ありがとうございました。



東灘体育館では、このように様々なイベントを行っています。ホームページや広報誌でご確認いただき、是非ご参加ください！！



神戸市立東灘体育館

指定管理者:(公財)神戸市スポーツ教育協会 ・ (公財)神戸 YMCA ・ (株)アシックス