

# OUTDOOR FITNESS



## ノルディックウォーキング ～緑感じてウォーキング～

- 開催日： 5月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)  
各日9:30～10:45
- 会場： 戸吹スポーツ公園 原っぱ広場
- 対象： 18歳以上
- 参加費： 500円(保険代含む) ポールは100円で貸出
- 定員： 各日15名
- 申込方法： 事前にお申し込みが必要です。  
詳細は公園事務所までお問合せください。



### 【インストラクター紹介】

出雲 峻仁 TAKAHITO IZUMO



水泳、ソフトボール、陸上、空手と幼い頃からスポーツに触れる。日本工学院スポーツカレッジ在学中にアウトドアフィットネスに出会い「自然の中で身体を動かす楽しさを伝えたい!」と思い、アウトドアフィットネスの仕事に携わる。現在はアウトドアスポーツだけではなく、12年間たしなできた空手をキッズプログラムに向け開催中。

メンタルとボディバランスを考えながら、日々の健康を目指しましょう!

- アウトドアフィットネス協会公認Basicインストラクター
- 健康運動実践指導者・日本赤十字救急法員



※インストラクターは変更になる場合があります。