

# ノルデック・ウオーク体験会 平成28年5月27日



ノルデック・ウオークとは



コーチからウオークのお手本



みんなでウオークの練習



準備体操をしっかりと



木津川サイクリングロードに出る



コーチから個別にレッスンも



帰路は木津川堤防をウオーク



整理体操で締めくくり