



NW ぴーすまいる

生涯自分の足で、歩くために身体を守りながら、歩くことが大切です。人生100年時代の長寿国では筋肉を耐えつつ関節や腱を守らないといけません。2本のポールが守ってくれますよ。



いっしょに歩きませんか？



北欧生まれのノルディック・ウォーク日本での認知度も高まりました。健康寿命が大切です。何歳まで歩けますか？何歳まで歩きたい？歩き過ぎは禁物ですが、甘やかし過ぎもよくありません。歩幅は広く、膝腰の負担は少なく歩く。そんなスポーツがノルディック・ウォーク楽しんで歩きましょう。



会員はバッチ付けてま〜す



大阪府南部のウォーキングコース歴史や自然が楽しめます。ちょっと足を伸ばして奈良方面、和歌山方面、美味しいものも楽しみのひとつです。



近鉄あみま倶楽部の無料アプリで。一人歩きも楽しくなります。操作も簡単、お勧めです！



近鉄あみま倶楽部アプリ

高齢者大学で人気のノルディック・ウォーク市民講座も好評です。年齢に関係なく楽しめます。



個人レッスンから始めましょう！



プチレッスン

(NW: ノルディック・ウォーク)

NW ぴーすまいる Tel 080-3463-4118