

誰でもできるポールを使ったウォーキング体験会

開催日	平成29年6月11日(日)
時間	14:00~15:30
場所	江戸川区総合体育館アーチェリー場
対象者	高校生以上(定員30名)
参加料	500円(ストックレンタル代込)
内容	ストックを使ってウォーキングをすることによる効果説明(講義と実技を行います)
持ち物	運動できる服装・タオル・運動靴・水分・参加費
講師	田村 秀人 氏(ノルディックウォーク指導部 ブロック技術委員 東日本ブロック長)
申込方法	6月3日(土)午前10時よりお電話にて受付開始
お問い合わせ	江戸川区総合体育館 TEL:03-3653-7441

効果実感!

- ◆適度な有酸素運動!
- ◆膝・腰に負担をかけず
らくらく運動!
- ◆ウエスト・二の腕スッキリ!



“ポールウォーキング<ノルディックウォーク>”とは

2本のストックを持ち上半身も使ってウォーキングを行うことで、通常のウォーキングと比べカロリー消費が高く全身の90%の筋力を使う事から手軽に出来る話題のエクササイズとして注目を集めています。

また、ストックが歩行の支えとなるため、膝や腰に不安のある方でも安心してウォーキングが楽しめます。

是非この機会に基礎からウォーキングを行ってみませんか?