

# 誰でもできるポールを使ったウォーキング体験会

“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？

開催日	平成29年12月23日（土・祝） アーチェリー場内での開催です
時間	10:00~12:00（開催当日9:30~総合受付にて）
対象者	高校生以上（定員30名）
参加料	700円（ストックレンタル代込）
申込	12月1日（金）10時よりお電話にて受付開始



## 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

姿勢改善  
二の腕スッキリ