

# ノルディックウォーク教室

## <ノルディックウォーク(ポールウォーキング)>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30年1月10日～3月14日 毎週水曜日 全10回	
時間	11:30～12:45 (75分)	
対象者	高校生以上 (定員30名)	
参加料	7,200円 (ストックレンタル代別途各210円)	
内容	ストックを使った体操、ストレッチ、トレーニング、歩行練習。概ね3～5kmのウォーキングです。 晴天時は河川敷や区内のウォーキング、雨天時は今期に限り中止となります(返金)。	
申込方法	往復はがきの往信面に①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入し、返信面にご自分の住所・氏名を記入して投函してください。総合体育館で申し込む場合は官製はがきに必要事項を記載して申込ができます。	



**当日単発参加ができます。¥1,000/1回(人数制限がございます)**

