

誰でもできるノルディックウォーク体験会

“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です！
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3月18日(日)
時間	10:00~12:00
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	2月10日(土)10時よりお電話か総合受付にて受付開始。先着順。



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