



# 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本のポールを交互に地面につきながら歩くことで**90%の筋力を使う全身運動**です。上半身も効率よく使ってウォーキングができ、通常のウォーキングに比べて**カロリー消費が20%程度アップ**する

いま話題の**有酸素運動**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？



程よい  
有酸素運動



ポールを使った  
ストレッチ



さくらの中の  
ウォーキング

開催日	平成30年9月22日（土）	<p>◆運動に不安がある方 ◆たくさん運動したい方 ◆どんな用具を買ってよいか 悩んでいる方 ぜひ起こして下さい！！</p>
時間	10:00~12:00 総合体育館アーチェリー場内にて開催	
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	9月1日（土）10時よりお電話か総合受付にて受付開始。先着順。	
持ち物	運動しやすい服装、運動しやすいシューズ、ノルディックポール（お持ちの方のみ）	
その他	当日、総合体育館総合受付にて参加料をお支払いください。雨天決行。 問合せTEL 03-3653-7441	