

江戸川区総合体育館

ノルディックウォーク教室

“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？



**9/10
受付開始**

2019年 10/2、10/9、10/16、10/23、
11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18 毎週水曜日 全 11 回

時 間	11:30~12:45 (初回受付は11:00~)
開 催 場 所	江戸川区総合体育館アーチェリー場および周辺河川敷
対 象 者	高校生以上 (定員30名)
参 加 料	¥7,920円 (保険料込、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、雨天時はアーチェリー場で行います。
持 ち 物	運動できる服装・タオル・水分・リュックサック・手袋 (必要な方) ・ノルディックポール (お持ちの方)
講 師	田村 秀人 (全日本ノルディックウォーク連盟指導部技術委員)
申 込 方 法	(往信面) 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 (返信面) ご自身の住所・氏名を記入 9月20日までに必着
お問い合わせ	江戸川区総合体育館 TEL: 03-3653-7441

★こんな方におススメ★

- ◆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！
- ◆正しい姿勢でウォーキング！！

単発参加もできます！！
¥1000/回
ストックレンタル210円

