

ウォーキング・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・ノルディックウォーク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



イスに座って
基礎講座



開催日	令和2年6月17日（水）・24日（水）	◆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 ぜひお越しください！！	受付中
時間	11:30~12:45 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20名）		
参加料	各500円		
申込	6月8日（月）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、歩きやすいシューズ、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		