

# 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います。  
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	2/8、2/22、3/8、3/22（水曜日） （都合の良い日程をそれぞれお申込ください）
時間	11：15～12：30（75分）
場所	アーチェリー場及び総合体育館周辺（河川敷など）
持ち物	歩きやすい服装、飲み物、ウォーキングシューズ（ランニングシューズ）
対象者	高校生以上（定員20名）
参加料	各700円（ストックレンタル代込）
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4～5kmのウォーキングです。
その他	開催当日は総合体育館体育棟にて受講料をお支払いのうえ アーチェリー場にお集まりいただきます。
申込方法	総合体育館受付またはお電話にてお申込ください。

## ★こんな方におススメ★

- 運動不足の方
- 減量したい方
- 身体を引き締めたい方
- この腕、ウエストが気になる方
- 運動に自信のない方
- 通常のウォーキングだけでは物足りない方

