

# 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？



12/10  
受付開始

平成31年1月9日～3月20日 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 12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

