



# 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12月26日（水）
時間	10:30~12:30 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	11月21日（水）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

◆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！！