



# 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



イスに座って  
基礎講座



開催日	令和元年12月25日（水）	11月10日（日） 受付開始
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30名）	◆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！！
参加料	700円（ストックレンタル代込）	
申込	11月10日（日）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	