

# 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



受付中

開催日	令和2年9月30日（水）
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	500円
申込	9月10日（木）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

◆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！！