

ノルディックウォーキング



① 3月 6日(月) 10:00 ~ 11:30

② 3月 26日(日) 10:00 ~ 11:30

【ノルディックウォーキングとは?】

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です
 季節を問わず誰でも簡単に始められ、90%の筋肉を使う全身運動で、通常のウォーキングと比較してカロリー燃焼効率が30~40%アップします

長時間の歩行も気軽に出来るのが特徴です
 足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を専用のポールが軽減し、長時間の歩行でも楽に出来ます

【申込期間】 2月10日(金)~各実施日前日まで

※この申込用紙に記入し、1階受付まで 又は、FAX(272-5613)してください

【定員】 各20名(定員になり次第締め切らせて頂きます)※空きがあれば当日参加可

※雨天中止(雨天の場合はこちらから連絡します)

【参加費】各500円(当日支払い) *子ども(小学生~中学生)300円

※ノルディックポールのレンタルがございます200円

【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装・運動靴・ポール持参可

【集合場所】 網干健康増進センター多目的室

【実施場所】 エコパーク内ウォーキングコース

..... キトリ線

ノルディックウォーキング申込用紙			No	担当者
氏名	フリガナ	年齢	才	電話番号
		性別	男/女	ポール有無
住所	〒	参加日		備考
		<input type="checkbox"/> ①3月 6日	<input type="checkbox"/> ②3月26日	腰痛・膝痛などありましたら記入下さい

※空白の部分全てに記入してください