

ノルディックウォーキング体験会

～欧米では、大人気！日本でも注目！～

5月18日【日】

場所：しあわせの村 温泉健康センター

ノルディックウォーキングって？

クロスカントリースキーのように両手にポールを持って歩きます。

どんな効果があるの？

通常のウォーキングより消費エネルギーが20%UP！！

肩甲骨などの背中を動し、**肩こりが解消**できる！

ポールが**杖代わり**になり安全で、**膝への負担も軽減**される！



くわしい内容

Aコース[5 km]

「効果的なノルディックウォーキングで有酸素運動コース」

上半身を活用したフォームを習得し、ポールを利用したトレーニングで、しっかり脂肪燃焼していきます。

メタボ対策におすすめ

ストレッチ・パワートレーニング・5 kmコースを歩きます。

Bコース[3 km]

「これからノルディックウォーキングをはじめよう！コース」

ポールの使い方の基本を学んでいきます。

上半身を使って、足への負担を軽減させましょう。

体力に自信のない方でも安心

ストレッチ・簡単体操・3 kmを歩きます。

参加対象：身長140cm以上の方なら誰でも参加できます。(障がい者の方は、介護者の同伴が必要です)

参加費：各コース1,000円(ポールレンタルは、別途600円必要)

参加特典：「しあわせの湯」温泉利用料半額(当日限り)

持物・服装：動きやすい靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

定員：各コース20名(定員になり次第締め切ります)

お申込方法： の順序で行ってください。(期限：4月20日～5月15日まで)

電話もしくは、FAXでご予約ください。(名前、電話番号、年齢、レンタルの有無を記入してください)

予約は、下記の問い合わせ先までお願い致します。

当日に参加費を添えてお申込ください。

注意：雨天の場合は中止です。(小雨決行)

お問い合わせ先：しあわせの村 温泉健康センター 協賛：大塚製薬

TEL 078-743-8040 FAX 078-743-8043

