

ポールを持ってウォーキング

ダイエットに！リハビリテーションに！

自然治癒力の活性化を！

ポールを使って **光が丘公園** 周辺を歩きます。
ノルディック・ウォークは体全体の筋肉を使い、高い
脂肪燃焼効果が期待できます。また、足腰への負担
の少ない安全なウォーキングです。



【ノルディック・ウォーク開催日時】

- ・開催日 毎月第1、3、5水曜日 10:00～（集合時間 9:50）
 - ・自然治癒力を高めることで股関節、腰、膝の痛みを改善し、肩の可動域を効果的に向上させます。
 - ・体脂肪を短時間に、効率的に燃焼させるウォーキング・メソッドの講習です。
 - ・楽しみながら **ウェスト、ヒップのシェイプアップ** を目指しましょう。
- ・集合場所（都営地下鉄大江戸線 “光が丘駅” 公園通りドトールコーヒー店付近。）
オレンジ色のベストを着たスタッフにお声掛けください。
- ・費用 入会金：2,000円（初回保険代を含みます。）
講習料：500円 * レンタルポールのご利用は別途500円となります。
- ・ご用意頂くもの 動きやすいスポーツウェア、シューズ、帽子等と、けが防止に手袋を着用ください。
ザック、ウェストポーチに汗拭きタオルと飲料水等を入れてご持参ください。
- ・申込みの受付 保険に加入しますので、開催日前日までにお申し込みください。

申込みは電話、メール、FAXでご連絡ください。



社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟

公認指導員 宮崎 晴久（NW13-13-1841号）

TEL：080-9563-6997 FAX：03-3967-0768

mail：officehal311@gmail.com

