

# 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！

ポールを使って板橋区内の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2、4火曜日 | 9:00～  | 赤塚公園サービスセンター前 |
|       | 毎週 木曜日    | 9:00～  | 赤塚公園サービスセンター前 |
| ・集合場所 | 毎週 木曜日    | 14:30～ | 小豆沢公園入口       |
- ・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。
- 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。
- 入会金 : 2,000円 (初回保険料を含みます。)
- |     |   |
|-----|---|
| ・費用 | 講習料 : 500円 (レンタルポールのご利用は別途レンタル料 ¥500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

