

第一水曜日 15:00~16:30
19:30~21:00

第三水曜日 10:30~12:00
13:30~15:00

昼でも夜でも「歩く」から始める健康スポーツ

パークフィットネス ノルディックウォーク



ノルディックウォークとは？

2本のポール(ストック)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。年齢性別を問わず気楽に楽しみ、身体への負担を約20%軽減。エネルギー消費が約20~30%ほど高くなり、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの予防改善として有効です。

パークフィットネス ノルディックウォーク 概要

開催日時 【第一水曜日】 15:00-16:30/19:30-21:00
【第三水曜日】 10:30-12:00/13:30-15:00
※各回15分前までに集合

集合場所 新宿中央公園管理事務所

参加費 1000円(保険代含む)
ポールレンタルの方は別途500円

実施内容

- ・ポールを使った基本的な歩き方レクチャー
- ・公園内や外周での実践
- ・個々に合った歩き方、強度のアドバイス 等

服装/持物

- ・ウェア(運動がしやすく、機能的なもの)
- ・スポーツシューズもしくはランニング、ウォーキングシューズ(履きなれたもの)
- ・ウエストバックもしくはドリンクベルト ※ショルダーバック不可
- ・飲物・ライトもしくは反射板 ・ノルディックポール ※お持ちの方

距離 2km~5km
(参加者の目的、体力に合わせたプログラムを提案いたします)

講師 (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟
東日本ブロック技術委員 田村秀人
公認指導員 目崎寿哉

主催協力 新宿中央公園パークアップ共同体
WINS

お問合せ・申し込み先 新宿中央公園管理事務所 03(3342)4509