

ポールを使って、楽しく歩いて、健康づくり!

ノルディック ウォーキング

Nordic Walking

ノルディックウォーキングは、
2本のポールを使って歩くフィットネス。
全身の筋肉をバランスよく使うことで、
効率的にカロリー消費ができ、
誰でも無理なく続けられる
生涯スポーツです。

こんな方におすすめ!

- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ 体力をつけたい方
- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ 健康を維持したい方
- ✓ 仲間と楽しく運動したい方

日時 7月5日(日)17:00~18:00(雨天中止)
料金 無料
定員 3名(要予約)
対象 18歳以上
集合場所 高座プール玄関入口
持ち物 動きやすい服装・飲み物
ノルディックポール(レンタル有200円)

ノルディックウォーキングのうれしい効果

全身運動で
効率アップ



上半身も使うことで、
通常のウォーキングより
多くのカロリーを消費!

正しい姿勢で
歩ける



ポールが歩行をサポートし、
姿勢が安定。
腰やひざへの負担を軽減!

生活習慣病の
予防に



血行促進や代謝アップで、
高血圧・糖尿病・
心疾患の予防に効果的!

ストレス解消・
リフレッシュ



自然の中で気持ちよく歩いて、
心も体もスッキリ!
気分転換にも最適!

年齢・体力を問わず
誰でもできる



シニアの方から若い方まで、
自分のペースで
無理なく楽しめます。

高座施設組合屋内温水プール

046-238-8780

高座施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool

