

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 10月4日(日)11:00~12:00(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

