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　12月6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



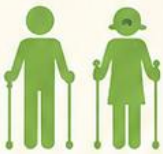
血行促進や代謝アップで、
高血圧・糖尿病・
心疾患の予防に効果的！

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

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