

# ノルディックウォーキング

## 体験教室

ノルディックウォーキングとは人の基本とした動きの中の歩くということをもととした生涯スポーツです。

特に難しいテクニックはなく、全身の運動効率を上げるために専用のポールを使って歩くだけです。

### ☆ノルディックウォーキングの魅力☆

- ・他のスポーツとは違って楽に簡単にできること
- ・ポールを使用することで下半身への負担が少ないこと
- ・歩行矯正効果があり美しい歩き方を身に付けられること
- ・上半身も使うため肩、首のこり解消に効果が高いこと
- ・男女問わずにダイエット効果が非常に高いこと

楽に運動できるので皆様の参加をお待ちしております。

- ・開催日 12月12日(水)
- ・定員 15名
- ・時間 19:30~20:30
- ・対象 楽に運動したい方
- ・場所 平賀ドーム屋内走路 ※天候によっては屋外を検討する
- ・受付 19:00 開始
- ・料金 500円

☆問合せ おのえスポーツセンター

電話 0172-57-4633 担当 山口

※当日用具に関しては貸し出し致します。寒くなく運動ができる格好飲み物を持参の上お越しください。