

ポールを使ったウォーキングを体験しましょう！

# ミズノ・ノルディックウォーク



ポールを使って普段よりも大きく歩こう！！

場所

富津市総合社会体育館

日時

3月7日(金)10時から11時

受講料

無料

対象

18歳以上の男女 15名まで

## 内容

- ◎シューズの履き方
- ◎ポールの説明
- ◎歩き方指導
- ◎館内・園内歩行

ノルディックウォークとは  
・・・ポールを使ったウォーキング

全身の筋肉をたくさん刺激するので、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、体力向上、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です



WEB申込み、その他スクールやイベント情報はコチラから

- ❁ 天候により、体育館で練習後、ふれあい公園内を散策します。履き慣れた靴、リュックなどのご用意ください。
- ❁ 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- ❁ 電話・受付窓口・WEBからお申し込みください
- ❁ 教室参加者限定でノルディックポールの10%OFF受注販売を行いません。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



富津市総合社会体育館

TEL : 0439-87-3001

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4  
<http://www.mizuno.jp/>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 毎週月曜日  
(祝月の場合は翌平日)  
年末年始