

ノルディック ウォーキング教室



ノルディックウォーキングをご存知ですか？

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

年齢・性別・体力にかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、

生涯楽しめるスポーツです！運動公園ではポールのレンタルも開始します。

これを機にノルディックウォーキングを始めませんか？

主な運動効果・特徴

通常のウォーキングに比べカロリー消費が20%程度アップします。また、姿勢がよくなり、関節、膝への負担が約25%軽減します。

2010年 3月20日(土) 500円
(ポールレンタル料含む)

10:00~12:00

熊本県民総合運動公園 補助競技場
(雨天時は **KKWING** 3階コンコース)

- 9:30~ 受付開始
- 10:00~ ウォーミングアップ、ポールの使い方
- 11:00~ 園内実践ウォーク
- 11:45~ クーリングダウン
- 12:00~ 終了予定

講師



榊 修一
熊本ノルディックウォーキングクラブ 代表
日本ノルディックフィットネス協会 認定
ベーシックインストラクター

講師



小山 賢太郎
熊本県スポーツ振興事業団 職員
日本ノルディックフィットネス協会 認定
アクティビティリーダー

〒861-8012 熊本市平山町2776 陸上競技場
TEL 380-0783 FAX 389-7280
メール koyama@kspa.or.jp (担当:小山)

- 当日は動きやすい服装で手袋(軍手)等、また水分補給のためペットボトル等をお持ちください。
- 参加申込書に必要事項を記入し、直接窓口へ申し込むか、電話、FAX、メールにてお申し込み下さい。(定員30名)

【 参加申込書 】 ※下記の個人情報本教室の実施・運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。

氏名		男・女
年齢	歳	
住所		
電話		
ポールレンタル	あり ・ なし	