



はじめての ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは 2 本のポールを使ってウォーキングを行う運動です。ポールを使うことにより全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約 20%も増加します。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。ジョギングに近い運動効果がありながら足、ひざ、腰への負担は少なく、日ごろ運動やスポーツの経験がない方でも、気軽に取り組むことができます。

日時： 平成29年2月12日（日）
9:00～11:00

対象： 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定員： 20人
（10名以下の場合は中止となります）

参加料： 800円

持ち物： 運動できる服装、履きなれた外履き（ウォーキング用などの運動靴）、室内シューズ、飲物、貴重品などを持ち運ぶための小さなリュックもしくはウエストポーチ、ポール、手袋などの防寒具

内容： 第1体育室にて基本動作を学んだ後、コースを歩きます！
本牧山頂公園コースを予定しています。

*ポールの貸し出し→200円
◆◇雨天の場合は中止となります。



◆申し込み方法◆

- ・募集期間：現在募集中。
- ・来館または、電話（045-625-0300）にて受付いたします。
- ・入金手続きは教室開催当日にお願いいたします。
- ・一度納めた参加料はお返しできません。

◆問い合わせ先◆

横浜市中スポーツセンター
Tel 045(625)0300
横浜市中区新山下3丁目15-4

