

ふれあい公園でポールを使いウォーキング！

ノルディックウォーク



ポールレンタル有り



当日参加者限定のポールSALEも実施いたします！

内容

場所 ふれあい公園内 ※ビジターセンター集合

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

日時 3/23(土) ①10:30～11:30 ～基礎入門クラス～
②13:30～14:30 ～実践中心クラス～

ご希望のクラスにご参加ください（両方参加も可能です）
※雨天時はポールを使った体操教室を開催します

受講料 ポールレンタル込み 800円/回
ポール持参者 500円/回 ※当日支払い
※ポールを使った体操教室 500円/回

対象 中学生以上 各定員12名まで
保護者同伴の場合は、小学生も参加可能

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。

動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

2月27日から申込受付開始
電話・受付窓口・WEBからお申し込みください

お申し込みの際に①、②または両方参加の旨をお伝えください。
富津市総合社会体育館TEL：0439-87-3001



WEB申込み、
他のスクールや
イベント情報は
こちらから↑



ビジターセンターの
詳細はこちら↑

※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