

ノルディックウォーキング教室

主な運動効果

- 通常のウォーキングに比べてカロリー消費が20%程度アップします。
- 姿勢がよくなり関節、膝への負担が約25%軽減します。
- 二の腕のシェイプアップ、ヒップアップ、腹部のシェイプアップなどにも効果があると言われています。

参加者のレベルに合わせて指導いたします。

【場所】

菊池市総合体育館周辺

※雨天時は、体育館内でリズム体操やインターバル速歩、スクエアステップに変更して行ないます。

【時間】

14:00～15:30

【講師】

健康運動指導士

NPO法人 ノルディックウォーキング協会
インストラクター 城本 大樹



参加費 3,240円(税込)

※レンタルポール料含む

日時	内容
第1回 (4月12日)	菊池地区、泗水地区、七城地区、旭志地区などを散策
第2回 (4月26日)	
第3回 (5月10日)	
第4回 (5月24日)	
第5回 (6月14日)	
第6回 (6月28日)	



【申込み先】

菊池市総合体育館

TEL 0968-25-3001

FAX 0968-24-6177

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ

○当日は動きやすい(伸縮性のある)服装、汗拭きタオル、蓋付きのペットボトル等を持参ください。

※雨天時は、室内用シューズを持参ください。

○参加申込書に必要事項を記入し、直接受付に申し込みまたはTEL、FAXにてお申込みください。

○保険には加入しませんので怪我等につきましては、自己責任となります。

○当日の申込みはご遠慮いただく場合がございます。実施日の3日前までにお申込みください。