

# 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。また、姿勢がよくなり関節、膝への負担が約25%軽減します。更に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ています。参加者のレベルに合わせて指導いたします。

平成29年10月11日(水)・25日(水)  
13:00~15:00

平成29年11月8日(水)・22日(水)  
13:00~15:00

平成29年12月13日(水)  
13:00~15:00

## 【場所】

菊池市総合体育館周辺  
※雨天時は、  
菊池市総合体育館内  
で行ないます。



参加費 2,700円  
(レンタルポール料含む)

## 【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

## 【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



- 当日はリュック(ポーチ)、汗拭きタオル、手袋、帽子、蓋付きのペットボトル等を持参ください。
- 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。