

ノルディック・ウォーキング

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使って歩き、腰痛・姿勢の改善・全身の筋肉を使う事でカロリー消費がウォーキングより高い効果があります。年齢・性別・身体能力にかかわらず、簡単に始められる楽しい運動です。

このクラスでは、高洲コミュニティセンター敷地内で基礎知識や基本動作を習得し、いなげの浜までの往復5km程度(初心者の方や自信のない方用の「ショートコース」は稲毛民間航空記念館までの往復2～3km程度。)を歩きます。



日時 平成30年 3月11日(日) 午前 9時30分集合

- ① 「いなげの浜」コース 往復5km程度
 - ② ショートコース(「稲毛民間航空記念館」コース) 往復2～3km程度
- いずれのコースも、基礎習得と路上ウォーキングをあわせて、約2時間～2時間半程度の予定です。

対象 18歳以上で、上記どちらかのコースの距離を歩くことができ、
医師から運動を止められていない方。

定員 25名

講師 日本ノルディックフィットネス協会インストラクター

集合場所 高洲コミュニティセンター(JR稲毛海岸駅より徒歩5分)

持ち物 飲料、運動しやすい服装、帽子、歩きやすい靴、
両手がふさがらないザックやポーチ

参加費 **800円**(税込み、ポールレンタル料・保険料含む)
(ポールを持参する方は**600円**)



持参するポールは、ノルディック・ウォーキング専用ポール限定とします。

当クラスでは、先端が斜めのタイプのポールを使用した歩き方を講習します。

受付方法 高洲コミュニティセンター1階事務所にお申し込みください。
電話・FAXでのご予約も承ります。

高洲コミュニティセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1 電話043-277-3000 FAX043-277-0507