

春の花見川沿いを歩く

高洲コミュニティセンター主催事業

ロング・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、花見川沿いの道 往復15km程度を歩きます。

春です！ ちょうど桜が満開だと嬉しいですね。
いっぱい、歩きますよー！！



日時 平成30年 4月8日(日) 午前 9時30分集合

基礎習得と路上ウォーキングをあわせて、約4時間～5時間程度の予定です。
昼食をご持参ください。

対象 18歳以上で、約15km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