

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングとは・・・

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くフィットネス・エクササイズ的一种です。

肩や腕も使うため体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり消費カロリーがアップすると同時に、足・腰・膝などにかかる負担を軽減できます。

ポールの使い方や歩き方などにより、リハビリや高齢者向けの運動からダイエット、生活習慣病対策、アスリートの筋力増強まで幅広く対応します。

講師：宇佐見 竜平さん ・ 竹川 貴志さん

日本ノルディックウォーキング協会指導員
辻堂太平台にうさみ接骨院を開院

日本ノルディックウォーキング協会指導員
登山ガイド

日時：11月7日・14日・21日 いずれも水曜日

① 13時30分～15時

② 15時15分～16時45分

対象：市内在住・在勤・在学の方
(中学生以下は不可)

定員：①②ともに15名ずつ

場所：柳島しおさい公園
(雨天の場合は中止)

参加料：2,000円

(ポールの貸出を希望の方は1日につき別途300円)



申込み方法

10月17日(水)8:30から総合体育館窓口にて随時受付を開始します。
窓口にて配布している申込み用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて提出してください。

定員になり次第募集を終了いたします。

講習中(行き帰りを含む)に事故が発生した場合は、すみやかに総合体育館窓口へご連絡下さい。
日常、通院されている方は、医師の許可を必ず受けて下さい。

(公財) 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

0467-82-7175 (総合体育館)