

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・エクササイズの種類です。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。

日 時： 令和4年4月 ～ 令和5年3月
(7月・8月は除く)

第2 ・ 第4 水曜日

14:30～15:30

講 師：宇佐見 竜平さん

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



対 象：市内在住・在勤・在学の方
(中学生以下は不可)

定 員：1回10名

場 所：柳島しおさい公園
(茅ヶ崎市柳島1900)

参加料：1回500円(当日支払い)
(ポールの貸出を希望の方は1回につき別途300円)



～申込み方法～

開催日の前月1日より柳島しおさい公園窓口または電話で受付を開始します。
(申込み 0467-88-5010)
1回だけの申込みも可能です。
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。

主 催 (公財) 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
問合せ 0467-82-7175 (総合体育館)