

ノルディックウォーキング

定員
各回15名
※定員になり次第
受付終了

対象

- ・小学生以上で
身長140cm～185cmの方
- ・速めのペースで
4～5kmの歩行が可能な方

ノルディックウォーキングとは

専用のポールを使って歩く、フィンランド発祥の健康運動。もとはクロスカントリーの選手たちが、夏場の体力維持、強化トレーニングとして行ったのが始まりです。通常のウォーキングに比べ、高い運動効果が期待できると注目されています。

☆背筋が伸びる ☆術後のリハビリ ☆全身筋トレ ☆バランスを整える ☆効率のいい有酸素運動 ☆ダイエット効果

開催日

4月24日(金)	5月22日(金)
6月26日(金)	7月8日(水)
7月30日(木)	9月4日(金)
9月25日(金)	10月14日(水)

※会場は、開催日によって異なります。お申し込みの際、県立体育館ホームページでご確認ください。屋外での活動です。



時間

10:00～ 90分～120分程度
※当日のコースや天候により変動します

参加料

1回 500円 (指導料、保険料、ポール代含む)

申込期間

4月～7月実施分 4月6日(月) 受付開始
9月～10月実施分 8月3日(月) 受付開始

申込方法

右のQRコードから県立体育館ホームページへお進みください。開催要項をご確認いただき、申込フォームからお申し込みください

