

ノルディックウォーキング

☆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、強化と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 ・手術後のリハビリ ・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
- 様々な運動効果が期待できます。



♪ 昨年の様子 ♪

開催日

4月19日(金) 5月8日(水)
6月14日(金) 7月12日(金)
7月26日(金) 9月20日(金)
10月9日(水) 11月1日(金)

申込期間：4月～7月実施分 3月25日(月)受付開始
9月～11月実施分 8月19日(月)受付開始
※定員15名になり次第受付終了

時間

10:00～
90～120分程度
※当日のコースや天候により変動します。

対象・定員

小学生以上
身長140cm～185cmの方、各回15名

参加料

1回 500円(指導料、保険料、ポール使用料含む)
※ご自身でお持ちのポールの使用を希望する際は必ずご相談ください。

服装・持ち物

- ・歩きやすい服装、靴
※登山用のようなハイカットのものではなく、運動靴タイプをお勧めします。
- ・ザック(両手にポールを持つため)、
薄手の手袋(軍手可)、飲み物、汗拭きタオル、
帽子、雨具(雨天時)



申込方法

県立体育館HPへお進みください。下のQRコードからもお進みいただけます。開催要項の記載内容をご確認いただき、申込フォームからお申し込みください。

