

令和7年度

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出来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



開催日

4月25日(金)	5月14日(水)
6月20日(金)	7月4日(金)
7月24日(木)	9月19日(金)
10月17日(金)	11月12日(水)

イベント情報

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。

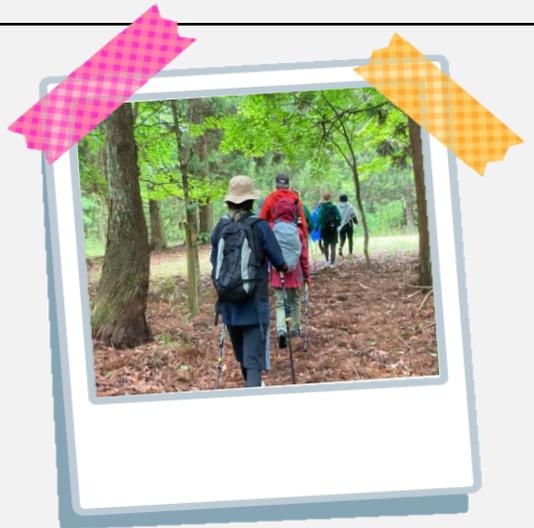
対象: 小学生以上 身長140cm～185cmの方

定員: 各回15名 ※定員になり次第受付終了

参加料: 1回 500円 (指導料、保険料、ポール使用料含む)

申込期間: 4月～7月実施分 4月7日(月)受付開始
9月～11月実施分 8月18日(月)受付開始

詳しくは県立体育館HPをご覧ください。



申込方法

県立体育館HPへお進みください。右の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。

