

ノルディックウォーキング教室 in コラボしが21

<日 時> 12月8日(土)

13時00分～15時30分(雨天:15時00分)

<集合場所> コラボしが21 2F 産学官交流サロン

<スケジュール>

ノルディックウォーキングの基本と効果についての説明

基本的歩行練習・・・ウォーミングアップ(湖岸で実技指導)

*尚、雨天の場合は、「天津市勤労福祉センター」体育館で実技練習を行いますので上履きをご用意ください。

<費用> 参加料 無料 (ポールをご用意いたします)

<指導> インターナショナルノルディックウォーキング連盟 公認インストラクター 堀口 裕彦氏

参加の方は下記申込書にて必ず申し込みをして下さい。

応募締め切り:12月5日(水)

ノルディックウォーキングとは?

ノルディックウォーキングは二本のポールを使っておこなうフィンランド生まれのウォーキング法です。もともと、ノルディックスキーの選手などが夏場のトレーニングとして、走ったり歩いたりしていたようです。

それが、最近になって一般の人がトレッキングやハイキングに使うようになってきたのです。

本場フィンランドでは、街中でノルディックウォーキングが行われているくらいの人気。

その秘密は、通常のウォーキングでは考えられないくらいの全身運動によって、高いダイエット効果や、美しいプロポーションの維持そして肩や首のこりをほぐすなどの健康効果…嬉しい事ずくめだからです。



主催:株式会社シニアステーション・こほく あおぞらかんのん湖北電子株式会社

事務局:TEL.077-527-0202(株式会社シニアステーション内)担当:長谷川、山本、宮川

切らずにこのままFAXしてください。-----

ノルディックウォーキング
In コラボしが21 参加申込書

FAX:077-523-6633
12月5日(水)必着

(フリガナ) 氏名: (男・女) 年齢() ご紹介した会員名()

住所: TEL

ポールについて: ・レンタルします(身長 cm) ・持参します
身長に合わせたポールをレンタルしますので身長は必ずご記入下さい。

*ご記入いただいた個人情報は、株式会社シニアステーションからの催し物開催のご案内等情報の提供や催し物等に参加いただいた方々の調査・分析にのみ、利用致します。