

ノルディックウォーキング



講師 松村 悦男

JNFA 公認ベーシックインストラクター

季節を感じながら、自然を感じながら、健康スポーツのノルディックウォーキングをおしゃべりしながら体験してみませんか。



講師 岡本 猛

JNFA 公認マスターストラクター

ノルディックウォーキングの楽しさをぜひ体験してみてください。
健康づくりやダイエットなどのご相談もお任せください。

※JNFA：NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会

プログラムの内容

- ☒ ポールを使ったストレッチ
- ☒ ポールを使ったウォーキングレッスン
- ☒ 個々に合わせたフォーム確認

両手にポールを持つことで、体を大きく動かします。全身の筋肉をバランス良く使うことで、消費カロリーも高くなります。
年齢・体力に関わらず、どなたでも簡単に始めることができます。

4月は
無料で体験
できます！

日時 4月17日(水) スタート

毎月 第1,3水曜日 10:00~11:30
第2土曜日 13:30~15:00

集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

定員 10名

参加費 1000円/回

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物、タオル、ポール(レンタル有。200円/回)

対象 どなたでも参加OK!

申込み ヘルシージョイクラブ大枝公園 HP から
※電話でも受付可能。
大枝公園(06-6991-8200)にお電話ください。
空きがあれば当日参加も可能です。

ヘルシージョイクラブ
大枝公園 HP



ノルディックウォーキングの効果

ポールを斜めに地面を押し出すように使うため、普通のウォーキングとは違った筋肉を刺激します。

- ・消費カロリーが多く、ダイエットなどに最適
- ・肩甲骨をよく動かし、肩コリ予防
- ・背筋がよく伸び、良い姿勢を意識



公園からの健康づくり
keep fit at the park

※講師はやむを得ない事情により変更する場合があります。

※金額は消費税を含みます。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの講師をしたいという方は、担当の森までご連絡ください。

TEL: 06-6942-1885 oeda@parkhealth.jp