

ノルディックウォーキング



講師 山口 圭一

健康運動指導士
ノルディックウォーキングインストラクター

一般財団法人大阪スポーツみどり財団所属。
2018年4月1日から守口市大枝公園支配人に着任。
様々な公共スポーツ施設や公園でスポーツ指導、高齢者の運動指導、小学校の体育指導など幅広い活動をしています。

「いつまでも健康!!」を合言葉に、みなさんの体力向上と健康づくりを全力でサポートします。
誰でも気軽に楽しく参加できるようなクラスですので、大枝公園で一緒にいつまでも健康をめざしましょう!

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。

日時

第 2 水曜日 11:00~12:00
第 4 土曜日 11:00~12:00

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)
無料

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



集合場所 大枝公園パークセンター(雨天決行)

定員 10名

500円/回

参加費 ~~1000円/回~~

割引キャンペーン実施中!!

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をください。

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