



ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングのオススメポイント！！

1. 歩くだけよりもポールを使うので上半身の運動も加わり、身体の90%の筋肉を使う全身運動です。
2. ポールを使うことで体重を分散させるので、足腰の負担が少なく長い歩行(有酸素運動)ができます。
3. 背筋が伸び歩き方がキレイになり、ポールで地面を押すことで、二の腕、腹筋、胸の筋肉を刺激し、シェイプアップにもなります。

開催日	4月9日(火)、4月23日(火) 5月14日(火)、5月28日(火) 6月11日(火)、6月25日(火)
時間	10:00~11:30
場所	江刺中央体育館、周辺
対象	18歳以上ならどなたでも参加OK
定員	先着15名
参加費	1回500円/人(保険料込、ポールは無料でお貸しします)
申込	裏面申込書にご記入の上江刺中央体育館窓口、又は電話で受付いたします。
持ち物	動きやすい服装、履きなれた運動靴、薄手の手袋(軍手でも可) 帽子、タオル、飲み物 ※貴重品は各自で管理となりますので両手が使えるようなリュックやウエストポーチがあると便利です！ ※雨天時は体育館内でゲーム等楽しく体を動かしますので室内用運動靴をご持参ください
申込締切	各回の3日前まで
申込先	(一社)奥州市体育協会 江刺中央体育館 担当 菊池 TEL 31-2100 fax 35-5311



基本を学び、景色や季節を感じながら街中を
楽しく一緒に歩きましょう！！
お気軽にご参加ください♡



ノルディックウォーキング教室 参加申込書

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		年齢	歳
住所・連絡先	〒 TEL —		
【アンケート】どちらかに○をお願いします。 ノルディックウォーキングの経験の有無		はじめて ・ 経験者	