



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 9月12日(木)、9月26日(木)
10月10日(木)、10月24日(木)
11月7日(木)、11月21日(木)

時間 10:00~11:30

場所 水沢武道館、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、ポールはお貸しします)

申込 裏面申込書にご記入の上、水沢武道館窓口、又は電話にて
8月19日(月)から受付いたします。

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！

※雨天時は武道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 令和6年9月9日(月)

申込先 (一社)奥州市体育協会 水沢武道館 担当 千葉

TEL 23-2517 fax 25-3974



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 ー		
【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	