

誰でも気軽にはじめられて、もっと健康に!! ノルディック・ウォーキング教室

in 山口 参加者募集!

2018年

5月13日(日)

受付: 9時00分 ※事前申込が必要です。
詳しくは下の欄をご覧ください。

参加費: 無料

※ポールをお持ちで無い方には
有料レンタル(500円)いたします。

① 初心者コース

10時00分~11時30分

(1時間30分・2~3kmコース)

初心者も安心、ミニ講座つき

② ウォーキングコース

13時00分~15時30分

(2時間30分・5~6kmコース)

名所・瑠璃光寺までのお出かけ

①・②どちらともご参加いただけます。

北欧フィンランド生まれのノルディック・ウォーキングは2本のポールを持って歩くことで姿勢矯正にもなり膝や腰への負担を軽減することができます。身体の90%を使用する全身運動で、上半身も使うので通常のウォーキングと比較すると、消費カロリーが20%もアップします。生活習慣予防! 体への負担軽減! ダイエット効果! 肩こり解消! などにつながる今注目のウォーキングスタイルです。



対象者 体力をつけたい方、ウォーキング愛好者
小学校高学年~元気なシニアの方まで。

募集人数 ①②共に30名

内容 ノルディック・ウォーキングの基礎を学び
指導員と共に実際にウォーキング体験。

指導者 山口県ノルディック・ウォーク指導員

集合場所 山口井筒屋(山口店) 受付: 1階エントランスホール

事前申込み及びお問合せは…

問 合 せ **山口井筒屋 ナイスデイ倶楽部**

山口市中市町3番3号

申 込 期 間 **2018年4月2日(月)~5月10日(木)**

(定員になり次第締切)

(5月10日は17:00まで)

電 話 番 号 **083-902-1224** (担当:柳・作間)

ご家族の皆様で
是非ご参加下さい♪

 IZUTSUYA