

ノルディック・ウォーク教室

全身筋トレ

カラダ全体の約90%の筋肉を使う全身運動◎

代謝アップ

肩甲骨が動かされ基礎代謝がグンッと高まる◎

ロコモ予防

加齢・運動不足による身体能力低下の予防に◎



背筋がシャン

正しい歩行姿勢を保つことができる◎

高効率の有酸素運動

通常のウォーキングより約20%エネルギーを消費◎

負担軽減

膝、腰への負担を軽減し、長距離歩行が可能◎

参加費 600円 ポールレンタルの場合は別途200円
持ち物 動きやすい靴・服装・タオル・飲み物・ポール
申込方法 グラウンド窓口または
(先着順) **スポーツグラウンド管理事務所 06-6383-1449まで**

コース① 中の島グラウンド ~ 神崎川 ~ 中の島グラウンド(約2キロ) 申込期間

第1回	9月24日(日)	14時~16時	9月1日~9月22日
第2回	11月11日(土)	14時~16時	10月11日~11月10日
第3回	12月9日(土)	14時~16時	11月9日~12月8日
第4回	2月10日(土)	14時~16時	1月10日~2月9日

コース② 桃山台グラウンド ~ 桃山公園 ~ 桃山台グラウンド(約2キロ)

第1回	9月7日(木)	14時~16時	8月7日~9月6日
第2回	10月26日(木)	14時~16時	9月26日~10月25日
第3回	1月25日(木)	14時~16時	12月18日~1月24日
第4回	3月21日(木)	14時~16時	2月21日~3月20日

コース③ 山田グラウンド ~ 山田西公園 ~ 山田グラウンド(約2キロ)

第1回	9月9日(土)	10時~12時	8月9日~9月8日
第2回	11月19日(日)	10時~12時	10月19日~11月17日
第3回	1月14日(日)	10時~12時	12月14日~1月12日
第4回	2月12日(月祝)	10時~12時	1月12日~2月9日