

足腰に負担が少なく、年齢・身体能力に関わらず、誰にでも簡単にはじめられる「やさしいスポーツ」

ノルディックウォーキング

2本のポールを使用して歩きます。
下半身だけではなく、上半身の運動が加わり、
カロリー消費量が通常の1,2倍~1,4倍高まります。

使用するポールは

ノルディックウォーク専用ポール

をご用意ください



日時：平成30年2月24日（土）10：00～11：30頃
（当日、9：30より受付開始します）

場所：フクダ電子アリーナピッチ周り & 蘇我スポーツ公園

定員：20名

費用：600円（保険料込）

ポールレンタル料：200円 ※レンタルポールは先着順10名様まで

対象：健康な方、2キロ程度歩ける方

持ち物：ポール、水分補給用ドリンク、タオル、
着替え、ザック等手をふさがないバッグ、
歩きやすいシューズ

初心者向けとなっております。始めての方、大歓迎！！

ご予約・お問い合わせ

フクダ電子アリーナ Tel 043-208-5577