

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」

初心者向け

ノルディックウォーキング

春の陽気に誘われて～♪楽しく健康に♪



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4月10日（火）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 & 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、2,3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
歩きやすいシューズ、手をふさがないバッグなど

必要であれば・・・

着替え（更衣室あります）

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。

ご予約・お問い合わせ

フクダ電子アリーナ Tel 043-208-5577