

ポール＋ウォーキングの新感覚

ノルディックウォーキング

《今注目！気軽にできる高い健康効果》

ノルディックウォーキング5大効果

- 1、歩くだけで体全体の9割の筋肉を使う効率の良い全身運動です。
- 2、ポールを使う事で足腰への負担が軽減されます。
- 3、長期継続可能で体力強化に効果的。
- 4、手軽な有酸素運動によりメタボリック対策にも効果的。
- 5、血液の循環が活発化し糖尿病など生活習慣病予防に効果的。

ウォーキング準備品 ; 動きやすい服、歩きやすいシューズ、帽子、タオル、飲料水など

【開催】 ; 2010年5月9日(日)～9月26日(日) 迄の**毎週日曜日**(8/15,22,9/19は除く)と**10月の毎週土曜日**。

【場所】 ; 開催日に応じて仙台市内の公園など数か所を予定しております。

【時間】 ; 集合9:45分 スタート午前10時～(所要時間約1時間30分)

【参加費】 ; お一人様1,000円(講習料、ポールレンタル含む)

【募集】 ; 毎回10名限定

☆講師 (社)日本ウォーキング協会認定 ウォーキングライフマイスター 浅野雅宣

◎お申込み、お問合せ先

〒981-3225 宮城県仙台市泉区福岡字岳山14-2

「スプリングバレー泉高原スキー場」

TEL:022-379-3755 FAX:022-379-4423