

# 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  |