

ノルディックウォーキング体験

NORDIC WALKING



ノルディックウォーキングとは…

両手に専用ポールを持って歩くウォーキングエクササイズ。上半身を使うことにより、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。専用ポールをお持ちでない方には無料でレンタルしますので、この機会にお気軽にご参加ください。

5/28(水)

9:30～11:00

(受付 9:00～)

会 場 しらさぎ運動公園 周辺

(伊賀市下友生 3032-2)

※雨天時は屋内グラウンドで開催

参加費 200 円

(ポールの貸出無料)

定 員 30 名程度

問合せ・申込先

(公財)伊賀市文化都市協会スポーツ課 (伊賀市下友生 3032-2)

☎0595-24-1184

5月7日(水) 10:00～ 電話受付開始 (先着順とし定員になり次第締切)

共催 / NPO法人伊賀フューチャーズクラブ

後援 / 伊賀市・伊賀市教育委員会