

# ノルディックウォーキング無料

好評につき

体験イベント開催!!

ノルディックウォーキングって？



初めての方、  
大歓迎!!  
この機会にぜひ!

- ・ 2本のポールを使用して、膝・腰への負担を軽減しながらウォーキングする有酸素運動です!
- ・ リハビリや姿勢の矯正、筋力アップ等にも効果的!

カラダ全体の約90%の筋肉を動かす全身運動です!

通常のウォーキングと比べ  
「1.3倍」高いカロリー燃焼率!

中性脂肪の減少等、  
メタボ対策にも効果的

日本ノルディックウォーキング協会  
認定インストラクター



- 開催日：9月10日(日)
- 時間：10:00~12:00
- 参加料：無料
- 定員：20名(先着順)
- 対象：16歳以上
- 内容：ポールの使い方から実践まで

ポールは、  
お貸出しいたします。



榛葉

櫻井

お電話または総合受付にて申込受付します!

さいたま市記念総合体育館 TEL 048-851-5050