

加古川市立総合体育館

# ノルディックウォーキング体験会

## 参加者募集

ノルディックウォーキングとは、、、

2本のポールを使用したウォーキングで

○足腰への負担が少ない

○ウォーキングと比較しエクササイズ効果が  
30～40%高い

○二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く  
等の色々な特徴・効果があります。

体験会ではウォーキングだけでなくポールを  
使用した体操、ストレッチも紹介します！！



日 時 : 11月19日(土) 10:00～11:00

場 所 : 加古川運動公園陸上競技場

参加費 : 無料

対 象 : 16歳以上、  
保護者付き添いのもとお子様の参加も可能です。

定 員 : 20名(先着順)

道 具 : 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴  
ウォーキングポール(レンタルOK)



お問い合わせ

加古川市立総合体育館

〒675-0047

加古川市西神吉町鼎1010

電話 079-432-3000

FAX 079-433-5700