

Nordic  
Walking



公認インストラクター



矢野 大輔の

# ノルディックウォーキング

開催日：9/19(金)・21(日) (申込〆切：9/15)

時間：10:00 - 12:00 (予定)

対象：NAスポーツクラブA-1会員



会員様のご家族・お友達 (※会員同伴に限ります。)

対象年齢：小学生以上 定員：20人

参加費：500円 (会員) 700円 (会員以外)

ポールレンタル代 (別途希望者のみ)：500円

集合場所：A-1町田店4Fラウンジ コース：A-1～芹ヶ谷公園～A-1

持ち物：動ける服装・歩きやすい靴・タオル・飲物

※フロントにてお申し込みください。

※雨天中止

第1回目の様子です。  
雨で途中で中断になってしまいましたが、  
皆さん楽しんでました。  
三澤コーチも満面の笑み!(^)!



## ノルディックウォーキングとは

### 膝の関節、脊髄への負担を軽減

ポール使用での膝の関節・脊髄への負担を60%軽減します。

### 年配の方々にもおすすめ

ポールを持って歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

### 90%の筋肉を使う全身運動

1時間あたり約400kcal (通常のウォーキング/280kcal) を燃焼する全身運動です。

### 長時間の歩行もラクラク

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。

### 腰痛防止にも効果を発揮

オフィスワークの多い方の腰痛防止に、街中でも、いつでもどこでもできるエクササイズとして最適です。

