

ミズノ ノルディック

宮崎市生目の杜運動公園

ウォーキング教室 参加者募集

ノルディック
ウォーキングとは…?



○ノルディックウォーキングとは**2本のポールを使ったウォーキング**です。手軽にポールを使った**全身運動効果の高いウォーキング**として、日本だけでなく世界中で人気を集めています。

○2本のポールを使って歩くことで「**姿勢矯正**」をするとともに、「**膝や腰への負担を軽く**」する事ができます。また通常のウォーキングより歩幅が**アップ**し、両腕を使うことで**カロリー消費量を20%ほど高める**ことができます。

○この教室では、歩き方の基本やポールを利用した体操、ストレッチ、トレーニングを紹介します。

● 開催日

7月18日(土) 10:00~11:30

● 場所

受付:生目の杜運動公園管理事務所前
※園内を歩きます。

● 参加費

・お1人様 /500円(保険料込み)
※ポールレンタル料/500円

● 準備物

・動きやすい服装・飲み物・タオル

● 対象

・どなたでもご参加いただけます。

● 定員

・20名
※先着順につき、定員になり次第締め切りとなります。

● お申込方法

・お電話もしくはFAXにてお申込みください。

☆ノルディックポールやその他のミズノ商品を販売しております！カタログのご注文も可能です。
ぜひこの機会にいかがでしょうか？

お申込み用紙		フリガナ	
		名前	
男・女	電話番号	年齢	才
住所	〒 ー		

お申込み・お問い合わせ

宮崎市生目の杜運動公園

TEL 0985-47-6222

〒880-2101 宮崎市大字跡江4461-1
[指定管理者 MSG・ミズノ グループ]

FAX 0985-47-6300

営業時間 9:00~22:00
休館日 毎月第4水曜日