

# 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

11月26日(日) 10:00~11:30  
受付:9:30

### ● 場所

体育館  
※晴れの場合は、園内を歩きます。  
※雨の場合は、体育館にて行います。

### ● 参加費

・お1人様 /500円(税込み)  
※ポールレンタル料/500円(税込み)  
・施設駐車料金100円別途必要となります。

### ● 準備物

・動きやすい服装・飲み物・タオル  
・体育館シューズ

### ● 対象

・どなたでもご参加いただけます。  
\*医師から運動を制限されていない方

### ● 定員

・20名  
※2名以下は中止とさせていただきます。  
※締め切りは11/19までです。

### ● お申込方法

・お電話もしくはFAX受付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

〒880-2101 宮崎市大字跡江4461-1

【指定管理者 MSG・ミズノグループ】

申し込み用紙に記入されたお名前、住所などは  
厳重に「生目の杜運動公園」にて保管致します。

## TEL 0985-47-6222

FAX 0985-47-6300

営業時間 9:00~22:00 (水曜日は17時まで)  
休館日 毎月第4水曜日