



# ノルディックウォーキング教室

## こんな方にお勧めです！

### 効率の良い運動効果を求める方

通常のウォーキングよりも30~40%も高いカロリー燃焼率を実証されています。

### 体重が気になっている方

メタボリックシンドローム対策にも最適です。

### 何かスポーツをという方

高脂血症や高血圧で過度の運動が出来ないという人にも効果的です。

### ランナーの方

姿勢の矯正、腕の振りにも効果的です。

## 有酸素運動

**場所** … 長生の森公園 野球場 野球場外周  
集合場所：野球場受付前(受付開始 13:15~)

**日程** … 12月21日(土)

**時間** … 13:30~15:00 (90分)

**参加料** … 500円

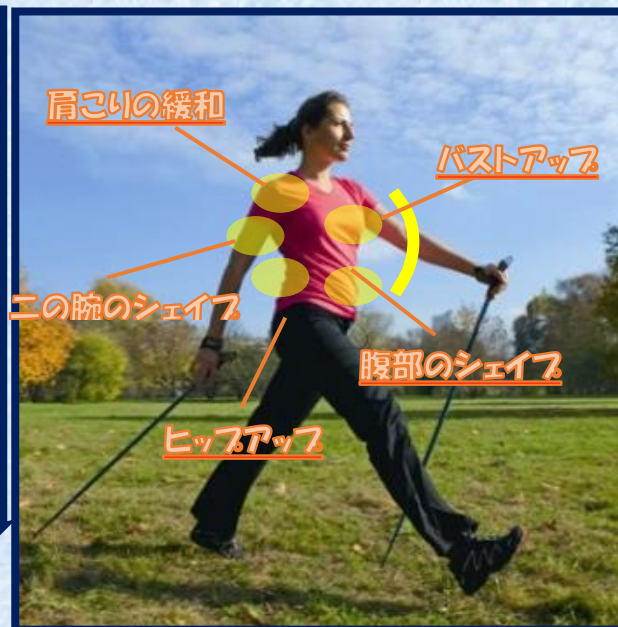
別途ポールレンタル料200円

**持ち物** … 動きやすい服装、運動シューズ、飲料  
リュックや肩掛けのバックなど

**定員** … 5名(先着順)

**指導員** … 鈴木資雄

(ノルディックウォーキングインストラクター)



※事前申し込みが必要となりますのでお電話若しくは、受付窓口で申し込み下さい。

お問合せ先：長生の森公園管理事務所

TEL0475-26-2474