



館山運動公園健康講座
TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH

ノルディックウォーキング教室

開催日時

1月21日(金)

2月18日(金)

13:30~15:00

※集合場所:体育館受付(受付開始13:15~)

カラダ全体を使って“有酸素運動”を！



👉 こんな方にお勧めです！

何かスポーツを、という方に

高脂血症や高血圧で過度の運動ができないという人にも効果的です。

効率の良い運動効果を求める方に

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

体重が気になっている方に

メタボリックシンドローム対策にも最適です。

ランナーの方へ

姿勢の矯正、腕の振りにも効果的です。

参加料

600円※(含保険代)

※別途ポールレンタル料(250円)

場所

野球場外周・フロムナードほか
(※雨天の場合は中止となります。)

定員

5名(※先着順となります)

服装・持ち物

ウォーキングに適した服装と運動シューズ、汗拭きタオル、簡単な行動食(飲料水、飴など)、両手の空くりュックなど

指導員

鈴木 資雄(すずき やすお)
(ノルディックウォーキングインストラクター)

お申込・問合せ先 館山運動公園管理事務所 ☎0470-28-1340