

北欧フィンランド発祥 全身運動効果の高いウォーキング

ノルディック ウォーク教室



公園からの健康づくり
keep fit at the park

in 淀川河川公園 枚方地区

要事前
申込

開催日

11/12(日)

同時開催

枚方宿みなと五六市



ノルディックウォークをご存知ですか!?

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。
その手軽さと腕も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。
講師はミスノルディックウォークインストラクターが担当。
はじめての方にもわかりやすくレクチャーします。
日頃の運動不足や転倒防止対策、ダイエットにも効果あり。
「ディフェンシブスタイル」と呼ばれる、ポールをやや前方につく身体にやさしい歩き方をご紹介します!



タイムスケジュール

- 09:30 受付開始
- 10:00 スタート
 - ・ポールの扱い方から歩き方を指導します
 - ・前半15分程度の講義ののち、実技を行います。
- 12:00 終了

ノルディックウォーク教室 参加者募集

実施日：平成29年11月12日(日) ※荒天中止
 会場：淀川河川公園 枚方地区 (大阪府枚方市)
 対象：16歳以上で、2~3km程度の自力歩行が可能な方
 集合場所：淀川スタジアム前広場 (京阪枚方公園駅下車徒歩10分)
 定員：先着30名(先着順。定員になり次第、締め切ります)
 参加費：1,000円/回

※ノルディックウォーキング用ポール貸出有
 ※ご参加の方には「ミスノルディックウォークガイドブック」をプレゼント!

申込み：電話による事前申込み。先着順でお申込みを受け付けます。
 各回開催日の1週間前が締切日です。

背割堤地区開催のスロージョギング教室 ヨガ教室参加者の特典!

この教室に参加された場合も複数回参加サービスの1回にカウントします!
 ※料金割引は対象外です。ご了承ください。



主催：淀川河川公園管理センター 協力：ミスノスポーツサービス株式会社



【お問合せ】淀川河川公園管理センター TEL. 06-6994-0006

※イベントは予告なく変更、中止する場合がございます。詳しくは ▶ <http://www2.kasen.or.jp>

淀川河川公園

検索

