

# ノルディック ウォーキング

「歩く」から始める健康スポーツ

## 脂肪燃焼&フィットネス

ノルディックウォーキングとは、ポールを使って歩くことで運動効果をより高めるフィットネスウォーキング。ヒップアップから二の腕の引き締めにも効果絶大!!通常のウォーキングよりエネルギー消費が20~30%アップします!!

### 🍁開催内容🍁

- 🍁 10月6日(水) 13:30~15:00… 松尾総合運動公園周辺【松尾運動公園駐車場集合】
- 🍁 10月7日(木) 13:30~15:00… 安代地区体育館周辺【安代地区体育館前駐車場集合】
- 🍁 10月9日(土) 9:00~11:00… 七滝ツアー【岩手県民の森(フォレストアイ)駐車場集合】
- 🍁 10月16日(土) 9:00~11:00… 焼走り周辺ツアー【焼走りキャンプ場駐車場集合】

- ・ポールを使った基本的な歩き方のレクチャー
- ・脂肪燃焼&シェイプアップのポイント
- ・公園内をウォーキング

参加料 大人 300円 高校生以下 100円

※歩きやすい(履きなれた)シューズでお越しください。

※ポールをお持ちの方はご持参ください。

問い合わせ・申し込み 八幡平市体育協会 0195-70-1600