

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!!

 問い合わせ・申し込み 

八幡平市体育協会

0195-70-1600