



高崎市金古運動広場

〒370-3511
群馬県高崎市金古町999番地1
TEL:027-372-9340
<http://kaneko-park.com/>

第6回ノルディックウォーキング講習会☆



- ☆2本のポールを使うことにより、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が20%程度上昇します。
- ☆持久力の向上、上半身や下半身の筋力効果に効果があります。
- ☆心肺機能の強化、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防効果があります。
- ☆健康増進や体力向上のフィットネスレベルやアスリートの競技力向上のためのスポーツレベルなど目的や体力に合わせて行うことができます。
- ☆家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら楽しめるスポーツです。



開催日時 平成26年8月30日(土) AM 10:00 ~AM 12:00

雨天の場合は、当日電話で御連絡します。

参加費 1000円(喫茶店代も含まれる)

集合場所
&
散歩コース

金古運動広場管理事務所集合・三ッ寺公園ウォーキング

持ち物 飲み物、手袋、帽子、運動靴、リュック

動きやすい服装(ジーンズ不可)でお越しください。

*ポール貸出し有り!!(無料)



申込先 金古運動広場 管理事務所(TEL:027-372-9340)

申込締切 8月29日(金)または、定員6名になり次第終了

皆様のご参加をお待ちしております

☆主催 高崎市 金古運動広場
【指定管理者 (株)スポーツプロテクト】