

# ノルディック・ウォーキング無料体験会

## 毎月第3・4水曜日 開催！！

第3水曜日は廿日市市スポーツセンターにて、第4水曜日は佐伯総合スポーツ公園にて開催します

日時 毎月第3水曜日 10:00～11:00(集合場所:廿日市市スポーツセンター玄関前)  
毎月第4水曜日 15:00～16:00(集合場所:佐伯総合スポーツ公園体育館入口前)

定員 10名

持ち物 飲み物・タオル

服装 動きやすい服装・靴

プログラム ノルディック・ウォーキングについて

ストレッチ体操

ポールを使ってのウォーキング指導

※雨天はランニングコースを利用します。

### ノルディック・ウォーキングとは？

ポールを使い、腕や上半身を使う全身運動となり、平均20%～40%エネルギー消費量が上昇します。また、足首・膝・腰にかかる負担を低減し、転倒防止にも役立ちます。



### お問合せ・お申込み

廿日市市スポーツセンター 事務所・トレーニング室に直接または電話で (Tel 0829-31-5980)

佐伯総合スポーツ公園 事務所に直接または電話で (Tel 0829-72-1601)