

はまでら★はごろもノルディックウォークーズ
いっしょにウォーキングに最適な浜寺公園を歩きましょう！



はじめよう！ ノルディック ウォーキング

フィンランド生まれの新しいウォーキング、2本のポール(ストック)を使って歩きます。

効果的な“有酸素運動”ができ、下半身だけでなく、

腕・胸・背中など、上半身の筋肉もしっかり使い、全身の総合的なエクササイズが行えます。

通常のウォーキングにくらべ、足首や膝などへの負担が軽減され、

下半身に不安がある方でも、比較的ラクに歩くことが可能です。

また、「エネルギー消費量をより高める」「姿勢が改善される」「バランス感覚が良くなる」など

日常生活にも良い刺激が得られます。 新たな世界に、レッツチャレンジ！

(*上記効果や感覚には、トレーニング期間・基礎体力などによる個人差がございます)



定例ウォーク 毎週金曜日 (雨天中止)

時間 8:45集合(羽衣青少年センター玄関)

☆準備体操～約6km(浜寺公園内・外周)歩きます

～出席欠席は自由ですが、**経験者の新規ご加入は
既存メンバーの紹介が必要**です～

◆金曜日定例ウォーク終了後 10:40ごろ～
ポール使い方教室・体験会 実施中!(無料)
<30～45分程度> *ポールはお貸しいたします*
◆個人レッスン<90分程度> 要予約
◆出張レッスン:個人・団体 要予約
*ノルディックウォーキング未経験者の方は
お問い合わせください。TEL:090-4492-1871



Aggressive & Defensive

Let's Enjoy Nordic Walking

はまでら★はごろもノルディックウォークーズ 代表:池島 栄治郎

協力:羽衣青少年センター
大阪国際ユースホテル
NPO法人みんなのスポーツ協会
堺市西区浜寺諏訪森町中1-16-5 〒592-8348

電話:090-4492-1871

FAX:050-3488-6902

LINE:@210pupgc

