

# ノルディックウォーキング教室(初級)

## 主な運動効果

- 通常のウォーキングに比べてカロリー消費が20%程度アップします。
- 姿勢がよくなり関節、膝への負担が約25%軽減します。
- 二の腕のシェイプアップ、ヒップアップ、腹部のシェイプアップなどにも効果があるとされています。

開催日： 第1・3水曜日

場所： 菊池市総合体育館周辺

時間： 13:00～14:30

対象： 20歳以上

料金： 月2回 1,100円(税込)

定員： 10名程度

講師： 健康運動指導士□

NPO法人 ノルディックウォーキング協会  
インストラクター 城本 大樹

遊びなども取り入れ  
ながら行ないます

- 当日は動きやすい(伸縮性のある)服装、汗拭きタオル、蓋付きのペットボトル等を持参ください。  
※雨天時は、室内用シューズを持参ください。
- 参加申込書に必要事項を記入し、直接受付に申し込みまたはTELにてお申込みください。
- 保険には加入しませんので怪我等につきましては、自己責任となります。
- 当日の申込みはご遠慮いただく場合がございます。実施日の3日前までにお申込みください。

# ノルディックウォーキング教室(中級)

## 主な運動効果

- 通常のウォーキングに比べてカロリー消費が20%程度アップします。
- 姿勢がよくなり関節、膝への負担が約25%軽減します。
- 二の腕のシェイプアップ、ヒップアップ、腹部のシェイプアップなどにも効果があるとされています。

開催日： 第2・4水曜日

場所： 菊池市(各地区)の史跡などを巡り散策

時間： 13:00~14:30

対象： 20歳以上 ※7km程度歩ける方

歩くことを中心  
に行ないます

料金： 月2回 1,100円(税込)

定員： 10名程度

講師： 健康運動指導士□

NPO法人 ノルディックウォーキング協会  
インストラクター 城本 大樹

○当日は動きやすい(伸縮性のある)服装、汗拭きタオル、蓋付きのペットボトル等を持参ください。

※雨天時は、室内用シューズを持参ください。

○参加申込書に必要事項を記入し、直接受付に申し込みまたはTELにてお申込みください。

○保険には加入しませんので怪我等につきましては、自己責任となります。

○当日の申込みはご遠慮いただく場合がございます。実施日の3日前までにお申込みください。

※集合場所は申込時にお知らせいたします。