

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに加え、「専用のポール」を使うことで上半身の筋肉にも刺激を与えることができ、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。そのため、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。



写真提供 LERU/藤村洋平

正しい歩き方を説明させていただきます。その後、根白石周辺を一緒に歩きましょう。

開催要項

開催日・講習時間：平成30年9月8日(土) 午前10時00分より午後12時 ※小雨決行

集合時間：午前9時45分までに下記、集合場所にお集まりください。午前10時00分より体験会を開始致します。

集合場所：GENE(ジーネ)

仙台市泉区根白石字下町6-5 (株)ガリウム

担当：佐藤 純一

お問い合わせ先：電話/022-348-2261

email/ info@galliumwax.co.jp

参加料：無料

申込み締切日：平成30年9月7日(金)締切 下記「参加申込書」をFAXでご返信ください。

その他：・ウォーキングができる方ならどなたでも参加できますが、定員10名とさせていただきます。

(ただし、小学生以下の方につきましては、父兄の同伴を条件とさせていただきます。)

・参加料は無料です。

・運動(ウォーキング)ができる服装でお越しください。運動後の着替えもお持ちください。

・運動中の水分補給用の、飲み物もご持参ください。

・ノルディックウォーキング専用ポールの有料貸し出しもいたします。必要な方は下記「参加申し込み書」に身長をご記入願います。こちらで適切な長さのポールを準備致します。

・専用ポールのレンタル料540円(税込)は、当日会場で徴収させていただきます。

・体験会開催中に発生した事故傷害についての応急処置は主催者側で行いますが、以後の責任は一切負いません。健康管理には十分注意し、事前に健康状態を確認して、各自の責任においてご参加ください。

ノルディックウォーキング体験会参加申込書

申込み先 FAX/022-376-2086

お名前		年齢	才	電話番号	
ご住所					
レンタルポール (どちらかに○印を付けてください)	必要	不要	身長 (レンタルポールが必要な方)	cm	