

ノルディック ウォーク セミナー



ノルディック・ウォークの
マスコット「クーちゃん」



初心者
大歓迎

参加費
無料!

【主催・お問合せ】大阪府ノルディック・ウォーク連盟 南大阪支部 090-6378-9622

協力: いこらも〜る泉佐野

8月24日(土) 2019年
10:00~17:00

会場

いこらも〜る泉佐野
1階特設会場

〒598-0062 大阪府泉佐野市下瓦屋2丁目2番77号

歩いて健康になる嬉しいノルディック
ウォークセミナーです!

セミナー

「足を鍛えて、若返る」

●10:40~

「動きたくなるエクササイズ」

●15:00~

講師: 関西医療大学

保健医療学部 健康運動指導士
スポーツプログラマー

相澤 慎太 先生



年齢や性別を問わず、誰でも手軽に始められる
ノルディック・ウォーク!! 先生のお話を聞いて、
気軽に体験からはじめませんか!!

ノルディック・ウォークのいいところ



①ウォーキングよりも
カロリーがアップ!

酸素摂取量は12%アップ
心拍数は8~10拍アップ
消費カロリー20%アップ

②全身の筋肉アップ・
引締めが期待できる!

体の約90%の筋肉を使う
全身運動で、首や肩の
血行を促進させる効果が
あります。

③全身運動なのに、
ひざ・腰への負担が
軽減!

ポールを使うので、
ひざ・腰にかかる
負担が減らせます。

いこらも〜る泉佐野に
ノルディック・ウォークの
催しが登場します!

みんなで

ノルディック・ウォーク
エクササイズ

ノルディックが初めての方も簡単です!
会場の皆さんと、ノルディックを活用した準備体操や
ストレッチ、エクササイズプログラムを一緒に!

館内で
体験!

ウォーキングコースで
ノルディック・ウォーク

いこらも〜る泉佐野館内をウォーキングコースに
見立ててめぐる、ウォーク体験!
指導員がサポートしながらですので、初めての方も
お気軽にご参加いただ
けます。



ウォーキンググッズ
特別販売会も開催

会場
アクセス

雨の日もラクラク
2,000台の
無料駐車場
完備

