

# ノルディックウォーキングA 講座のご案内

第2木曜日 10:00~12:00

## 講座の内容

2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行なうウォーキングスタイル。

ポールを使用することで上半身も使う全身運動となり、通常のウォーキングと比較すると消費カロリーが約20%もアップします。

また、ポールを使用することで4点支持となり、ひざへの負担を軽減しながら安定的なウォーキングを行うことができるのも特徴です。



## 開講日

	日程	行き先	集合場所
1	10月14日	倉敷地区	船穂公民館
2	11月11日	児島地区	五流尊瀧院
3	12月9日	倉敷地区	安養寺
4	1月13日	倉敷地区	川辺宿駅前
5	2月10日	玉島地区	玉島支所
6	3月10日	倉敷地区	倉敷市役所

### 注意事項

この講座は、館外講座です。  
現地集合、現地解散です。

### 講師携帯

090-7507-2412

### 運動強度

ノルディックウォーキングAは、スピード、距離のアップした、アグレッシブなクラスです。

## 講座に必要なもの

・ウォーキングポール ※注文可(8,500円~要予約) レンタル3,000円(6ヶ月)



講師 大塚 真 先生

日本ウォーキング協会会員  
ノルディックウォーキングインストラクター

受講料

6回

7,800円