2024年度

2024-03-03

ノルディック ウォーキング

北欧フィンランドを発祥の地とするノルディックウォーキング。ポールを両手に持って後ろに押し出す動きをすることで、使わずにいた上半身の活動量が格段に高まる、バランスのよい全身運動です。身体の90%の筋肉を使うといわれており、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するともいわれています。つまり体力づくり・スタミナアップ・減量などにとても効果的です。

平山台文化スポーツクラブでは、下記の日程で実施しております。みんなで楽しくウォーキングしましょう！

月	実施日	時間	備考
4月	7（日）・17（水）	9:30～11:30	17(水)都立綾南公園 集合 JR 高尾駅北口 10:00 弁当持参
5月	5（日）・15（水）		
6月	2（日）・19（水）		遠征予定 19(水)
7月	―		〈活動休止〉
8月	―		〈活動休止〉
9月	18（水）		
10月	6（日）・16（水）		遠征予定 16(水)
11月	3（日）・20（水）		遠征予定 20(水)
12月	1（日）・18（水）		
1月	15（水）		
2月	2（日）・19（水）		
3月	2（日）・19（水）		

※遠征時の集合場所等は、お電話またはHPにてご確認ください！

参加費　300円（会員 150円）　/　ポールレンタル　200円

※遠征の時のみ 参加費　600円（会員 500円）

- 服　装　：歩きやすい服装・靴で、両手を使えるように！
- 持ち物　：飲み物・汗拭きタオル・小銭 or パスモ等（帰りにバス・電車など利用する場合もあるため）
- 集合/解散　：基本的にクラブですが、変更になる場合もありますので、HP等でご確認ください。
- 7月・8月は、暑さを避け活動を休止いたします。
- 雨天の場合は、中止となります。

一般社団法人
平山台文化スポーツクラブ　Tel/Fax　042-506-9979
mail　hirayamadai@hop.ocn.ne.jp
HP

４月の予定
　４月７日（日）
　平山台周辺を歩きます
　４月１７日（水）
　都立綾南公園を歩きます
　　集合　JR 高尾駅北口
　　１０時集合・弁当持参
５月の予定
　５月５日（日）
　平山台周辺を歩きます
　５月１５日（水）
　平山台周辺を歩きます