



ノルディック ウォーキング 第1(日)・第3(水)

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・減量などにとっても効果的です。

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	ノルディックウォーキング
4月	6(日)・16(水)	9:30 ～ 11:30	4/6(日)集合高幡不動改札 10:00 (程久保川八重桜)	9月17日(水) 10月5日(日) 平山城址公園周辺 9時30分集合 10月15日(水) 都立小宮公園
5月	4(日)・21(水)		※水曜日は、遠征することがありますのでご確認ください	
6月	1(日)・18(水)		18日(水) 小金井公園	
7月	—		<お休み>	
8月	—		<お休み>	
9月	17(水)			ボッチャ 5/31, 6/7, 6/21 各土曜日 13:30～ 16:00 場所:平山台健康支援 センター集会室 参加費 250円 申込:クラブまで
10月	5(日)・15(水)		15日(水) 都立小宮公園	
11月	2(日)・19(水)		19日(水) 柚木里山保全地区	
12月	7(日)・17(水)		7日(日) 多摩動物園	
1月	21(水)			
2月	1(日)・18(水)			
3月	1(日)・18(水)			

※(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 400円(会員 200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。

