



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

月	実施日	時間	備考
4月	6(日)・16(水)	9:30 ～ 11:30	4/6(日)集合高幡不動改札10分前(程久保川八重桜)
5月	4(日)・21(水)		※水曜日は、遠征することにな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)		
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)		

ノルディックウォーキング

1月21日(水)
2月1日(日)
2月18日(水)
3月1日(日)
平山城址公園周辺
9時30分集合
3月18日(水)
小金井公園
集合：武蔵小金井駅
改札出口10:00
参加費：500円

ポッチャ

1/31(土)、2/14(土)、
2/21(土)、3/14(土)
3/22(土)、
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

※(水)遠征時の集合場所等は、お電話またはHPでご確認ください

参加費 400円(会員 200円) / ポールレンタル

※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。

