

関西ノルディック・ウェルネス主催

ノルディックウォーキング体験会



ヨーロッパ生まれの新しいウォーキングスタイル「ノルディックウォーキング」。専用のポールを持つことで、腰や膝など関節への負担をやわらげるとともに、正しい姿勢を促して自然と歩幅も広がります。さらに、下半身だけでなく上半身の筋肉も使うことで、通常のウォーキングに比べて消費エネルギーもアップします。日頃の運動不足を感じておられる方、これからノルディックウォーキングを始めようと考えられている方など、是非お気軽にご参加ください。

【開催日時】 2011年1月30日(日) 10時集合 12時終了予定

【集合場所】 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅 南出口（改札正面のポールバッグが目印）

【参加料】 500円（NW用ポールをレンタルされる場合は、別途500円必要です。）

【持ち物】 ポール（レンタル可）、飲み物、タオル、着替え、荷物を入れるバッグ など
更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】

ホームページ（<http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/>）のお申し込みフォームをご利用頂くか、メールにて下記の内容を送信して頂くと、折り返し受付完了のメールが返信されます。

受付完了のメールに注意事項が記載されておりますので、内容をご確認ください。

件名：「1月30日 体験会参加希望」と記載

本文：氏名、生年月日、身長、電話番号、レンタルポールの有無

申込先：n_walk_2009@yahoo.co.jp お間違えのないようご注意ください。

運動制限や体調不良等がある場合には、必ずその旨をご連絡ください。

【担当】 六田 修（ムツダ オサム）

JNWL 公認ウォーキングライフマイスター、NPWA 認定ポールウォーキング・マスターコーチ

ACSM 認定ヘルスフィットネススペシャリスト、厚生労働省所管介護福祉士

（当日担当スタッフが変更になる場合があります。）

【主催】 関西ノルディック・ウェルネス **【共催】** 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

その他イベントの開催予定は <http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> をご覧ください