

2024年度 第1期 7~9月 ウォーキング教室

(椅子に座ったままでもできる)

# ノルディックウォーク エクササイズ

■火曜日 13:15~14:00



場所：ふれーゆ 1階コリドール奥

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。(詳細は1階受付でお尋ねください)

対象：高校生以上

定員：8名 (先着順)

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○水分補給用ドリンク・汗拭き用タオルをお持ちいただき  
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

## 開催日程

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ■	3	4	5	6
7	8	9 ■	10	11	12	13
14	15	16 ■	17	18	19	20
21	22	23 ■	24	25	26	27
28	29	30 ■	31			

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 ■	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 ■	21	22	23	24
25	26	27 ■	28	29	30	31

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ■	4	5	6	7
8	9	10 休	11	12	13	14
15	16	17 ■	18	19	20	21
22	23	24 ■	25	26	27	28
29	30					

休=休館日

## ■ノルディックウォーク・エクササイズ

### 【レッスン内容】

専用のポールを両手に持ちながら  
身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動をおこないます。

### 【こんな方にお勧め】

- 運動不足を解消したい人
- シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- 腰痛・膝痛・股関節痛がある人
- メタボリック症候群・高脂血症・高血圧・糖尿病を指摘されている人

### 【講師】 水夫(すいふ)

全日本ノルディック・ウォーク連盟  
上級指導員  
水中ポールウォーキング指導員