

2024年度 第4期 1~3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

### 1月

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

### 2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	

### 3月

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

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