

ノルディックウォーキングへのお誘い

ウォーキングはおもに下半身が中心の運動ですが、ポールを使う事で上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。ノルディックウォーキングは、ジョギングやただ歩くのは苦手という人にお薦めの最新のフィットネスウォーキングです。

足腰への負担が少なく、長い距離の歩行が楽しめ、肩こり、腰痛の改善や二の腕、腹筋、バスト、ヒップのダイエットに効く有酸素運動が行いやすいスポーツです。

エクササイズ効果の高いおしゃれなスポーツを、一緒に始めてみませんか？

必要なのはポールだけ！ さあ、貴方もスタートしましょう！

活動日 毎月 第2・第4日曜日
※雨天中止

集合場所 久喜菖蒲公園・管理事務所前

集合時間 午前9時00分

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・手袋（軍手OK）



※体験をご希望の方には、ポールの貸し出しあります。

初心者の方へも丁寧にレクチャーいたします。

両手にポールを持って運動の出来る服装でお越し下さい。

詳細については、下記へお問い合わせ下さい。

問い合わせ 久喜ノルディックウォーキングクラブ
090-2178-9505 野口
または久喜菖蒲公園管理事務所へ
0480-23-1366

※活動日は年間を通じて第2・第4日曜日の午前9時からです。

久喜菖蒲公園イベントにより、場所が変更になる場合もあります。

予約不要。活動日時に久喜菖蒲公園・管理事務所前へお集まり下さい。

久喜ノルディックウォーキングクラブ

《定例活動日程表》

令和 2 年

令和2年	1月	12日	26日
	2月	9日	23日
	3月	8日	22日
	4月	12日	26日
	5月	10日	24日
	6月	14日	28日
	7月	12日	26日
	8月	9日	23日
	9月	13日	27日
	10月	11日	25日
	11月	8日	22日
	12月	13日	※ 20日

活動日 毎月 第2・第4日曜日（雨天中止）

集合場所 久喜菖蒲公園・管理事務所前

集合時間 午前9時00分

初心者講習を受講ご希望の方は
8時45分までにお越し下さい。

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・手袋（軍手OK）
両手にポールを持って歩ける服装で
ご参加下さい。

※印の日程は年度末の為、第3日曜日に変更になります。

お問い合わせは

久喜ノルディックウォーキングクラブ

電話 090-2178-9505 野口

または久喜菖蒲公園管理事務所へ

電話 0480-23-1366