

ダイエットやフィットネス  
無理なく続ける健康スポーツとして  
ノルディックウォーキングは最適！！

# 6月20日(火)開催

1部

8:30~10:00

2部

10:15~11:45

定員 各10名 / 料金 **990円** / 集合場所 鶴ヶ谷温水プール(ロビー)

## こんな方におすすめ！

① なにかスポーツを、という方に

これまであまり運動をしてこなかった人でも、運動能力に左右されずに無理なく始められます。高脂血症や高血圧で過度の運動ができない人に効果的な全身運動として注目されています。

② 効率のよい運動効果を求める方に

通常のウォーキングよりも20~40%も高いカロリー燃焼率が実証されており、効果的な有酸素運動としてトレーニングメニューに取り入れる人が増えています。

③ 体重が気になる方に

メタボリックシンドローム対策にも最適。場所や時間、季節を問わずにウェイトコントロールを始められます。カロリー消費量を、通常のウォーキングよりも20~40%ほど高めることが可能です。

④ ランナーの方に

背中、首、上半身を鍛えるだけでなく、姿勢の矯正、腕の振りにも効果的。ランナーズニーの予防、レース以降の調整にも適しています。

⑤ 企業の福利厚生のひとつとして

施設などの契約もなく、ウォーキングボールさえあれば社員の方々のストレス解消、健康維持・増進が可能。会社の負担も最小限ですみます。



特定非営利活動法人  
日本ノルディックウォーキング協会  
**JNWA**  
Japan Nordic Walking Association

## 注意事項

- ・ボールをお持ちの方はご持参ください。(無い場合は無料でお貸しいたします。)
- ・雨天中止といたします。  
中止の場合は前日又は当日朝7:30よりご連絡させていただきます。

## 申込方法

6月5日(月)13:00より申込開始  
窓口または電話にて(先着順)

**TAC 鶴ヶ谷ウォーターパーク**

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1

TEL:022-252-1186

<営業時間 9:00~20:00>

