

ハルディック・ウォーク

無料体験会

ハルディック・ウォーク は身体全体の**約 90%の筋肉を活動**させ、**通常のウォーキングより運動効果を約 20%アップ**できると言われています。

また、柔軟性、筋力、筋持久力をバランス良く運動できることから、吹田市では**ハルディック・ウォーク** を推奨しています！

正しい姿勢で、無理をせず、ゆったりと自分のペースで歩いてみませんか？！

記

開催日 平成 30 年 4 月 19 日 (木)

開催時間 9:30~12:00

内 容 9:30~10:00 内容説明
10:00~10:30 ウォーミングアップ (ストレッチ等)
10:30~11:30 ウォーキング
11:40~12:00 クールダウン (ストレッチ等)

場 所 吹田市立武道館第 1 会議室及び武道館周辺
〒565-0825 吹田市山田北 2 - 1

参加資格 概ね 40 歳以上、初めて参加の方

定 員 10 名

受付期間 2018 年 4 月 1 日 (日) ~18 日 (水)

※受付時間 9 時 30 分~20 時 30 分まで

申込方法 武道館受付もしくは電話 (電話 06-6877-6211)

参加費 **無 料**

持 ち 物 タオル・飲料 (水分補給用)、動きやすい服装、
歩きやすいシューズ

講 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導

主 催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ

協 力 ミズノスポーツサービス株式会社

