

初めてでも安心！心と体は健康を求めています！！

碑文谷体育館

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

一般公開 ノルディックウォーキング



貸出無料

ノルディックポール
(杖)を無料で貸出
しております。
お気軽にご参加
ください。

開催日時	毎週土曜日 9:30~11:00 ※祝日を除く	対象	小学生以上
参加料金	高校生以上……300円 中学生以下/65歳以上……150円 障害をもつた……150円	持ち物	運動のできる服装・ポール(杖)
		会場	碑文谷体育館 ウォーキングコース
内容・効果	ポールを使うことで、上半身の運動も加わり約90%の筋肉を使う運動になります。通常のウォーキングより30~40%も高いカロリー燃焼率があります。脚部の関節や腰の負担も少なく、リハビリにも効果的で、また長い距離のウォーキングが可能となり、ダイエットを目的とした有酸素運動になります。身体のバランス・姿勢も良くなり普段の歩き方もキレイになります。季節の変化を肌や目や匂いで感じる事もでき、心もリラックスできます。未経験者の方も安心してご参加ください。		

※一般公開は個人参加のプログラムです。

※ご入場は、終了30分前までとなります。

※開催時間には「準備」「片付け」「清掃」の時間も含まれています。

※職員・指導員の指示は、必ずお守りください。

目黒区立 碑文谷体育館

〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43

TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943