

# 美男・美女と歩こう!!

TAC 井山スポーツパーク  
屋内温水プール TACきらめき

## ノルディックウォーキング

手軽にできる全身運動で気持ちの良い汗を流しましょう。

2018年 **5月20日(日) 7:30~13:00** ごろ予定 (※雨天中止)

### ノルディックウォーキングって何?

年齢や身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でも簡単に始められ、生涯を通じて楽しめるスポーツです。2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均10~20%アップします。また、ポールを使うことで足腰のストレスが和らぎ、常に三点支持で身体を支えるので、安心して運動を行うことができます。

### ポールを持っていなくても参加できる?

ポールは無料で貸し出しいたしますので、ポールをお持ちでない方、**ノルディックウォーキングが初めての方でも安心してご参加いただけます。**ぜひこの機会と一緒にノルディックウォーキングを楽しみましょう♪

### いま流行りの「ノルディックウォーキング」を体験できるチャンス!!



### 当日、どんなことをするの???

当日は、準備運動を行い、ノルディックウォーキングの運動の方法を説明した後、みんなで町の中を歩きます。途中おしゃれなカフェでモーニング休憩をとります。  
※参加費以外でご準備いただく料金がございます。  
(電車代・モーニング代)  
詳細は別紙ご参照をお願いいたします。  
また、雨天の場合は中止とさせていただきます。

**日時:** 2018年5月20日(日) 7:30~13:00予定  
**参加費:** 500円(税込) ※保険料として(イベント当日にお支払ください)  
 (参加費とは別に電車賃・モーニング代をご準備願います)  
**定員:** 20名(高校生以上)  
**持ち物:** 飲み物・タオル・手袋・帽子・着替え・体温調節しやすい服装  
 リュックサック・ノルディックウォーク用ポール 等  
**申込:** 4月26日(木) 13:00より受付開始  
 電話予約は同日13:30より受付開始  
 ※受付は5月13日(日)まで



私たちと一緒に楽しく運動しよう!

**美女担当**  
中山 智美  
NPO法人  
日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)  
ノルディックウォーキング  
ベーシックインストラクター

**美男担当**  
小濱 匡快  
一般社団法人  
メディカル・フィットネス協会 (MFA)  
ウォーキングトレーナー

## ノルディックウォーキング行程

- 7:30 きらめき玄関前集合
- 7:50 出発
- 8:17 東山駅発 生駒線乗車
- 8:25 竜田川駅着
- 8:30 竜田川駅出発
- 約5Kmウォーキング**
- 10:00頃 法隆寺近くカフェZADAN(ザダン)着  
モーニング休憩
- 11:00頃 ZADAN出発
- 12:30頃 竜田川駅着
- 約5Kmウォーキング**
- 12:35 竜田川駅発 生駒線乗車
- 12:43 東山駅着
- 13:00頃 きらめき着 解散

### ご準備いただく料金

電車賃 420円(往復)  
 モーニング代 580円~  
 ※ご注文されるドリンクとセットによって料金が変更になります。  
 580円の内訳(Aセット)  
 本日のコーヒー480円  
 Aセット プラス100円



- ※写真は小倉トーストセット
- A バタートーストセット  
お好きなドリンク+100円
  - B 小倉トーストセット  
お好きなドリンク+150円
  - C メイフルトーストセット  
お好きなドリンク+150円
  - D メイフルチーズトーストセット  
お好きなドリンク+250円