

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。

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!!



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♪

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。

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

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