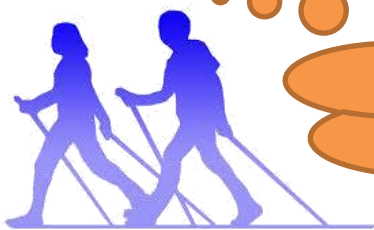


# ノルディックウォーキング

朝食前にウォーキングやってみませんか？



ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングとは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加し、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。

また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消にも有効です。

## ◇ 実 施 要 項 ◇

日 時：日曜日

6：30～7：30

距 離：2.5km(金鱗湖周り)

定 員：10名様

集合場所：1階フロント

参加費：無料

ノルディックポール貸出あり

※雨天時は会議室にて  
ストレッチを実施します。

## ウォーキングコース



## ご用意して頂く物

- ・歩きやすい靴
- ・運動しやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

楽しく頑張りましょう！

