

# ゴルフ場で ノルディックウォーキング体験教室



## 参加者募集

会場：姉ヶ崎カントリー倶楽部  
(立野165-1)

開催日：11月7日(月)

開催時間：8時30分～11時30分

募集定員：100名 ※定員になり次第 締切

対象：市内在住・在勤・在学の方

参加費：1,500円 ※参加記念品込

(ポールを持参される場合は1,200円)

申込期間：10月1日(土)～10月20日(木)

申込方法：専用申込フォーム(右のQRコード)から仮  
申込みのうえ、期日までにスポーツ協会事務  
局にて手続きをする。

(9時～17時 ※土日祝日も受付可)

ノルディックウォーキングとは...

クロスカンリースキーの選手たちが、体力維持・強化トレーニングとして行っていた“ポールランニング”をもっと  
**手軽にできる全身運動**として改良し紹介されたのが、「ノルディックウォーキング」の始まりです。

**誰でもできる運動**として広まり、現在では、ドイツ・オーストリア等ヨーロッパを中心に人気が高まっています。

専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な有酸素運動に加えて、下半身だけでなく、上半身(腕・背中)の筋肉にも刺激が入り、全身を使うエクササイズになります。

## 申込みはコチラ

(クリックもしくはタップしてください)



【申込み・問合せ先】

公益財団法人市原市スポーツ協会  
市原市能満1474-1

☎0436-42-7712

<https://ichispo.com>



ICHIHARA