



カッコ良く痩せるための ノルディックウォーキング

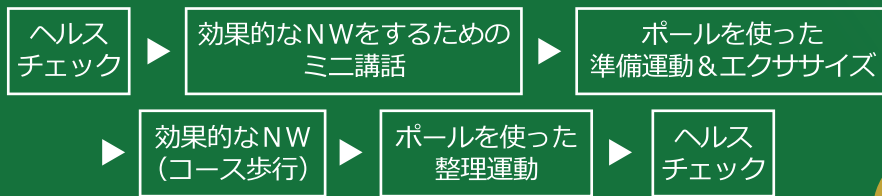
講座

「メタボ対策として効果が出るウォーキングを始めたい」
「学生時代の体型に戻って同級生や職場の同僚を驚かせたい」
そんな方に最適な運動
『ノルディックウォーキング (NW)』をお伝えする講座です。

講座では心拍モニターを使って脂肪燃焼効果が高い状態を確認しながら運動します。また、講座期間中は「活動量計」「NWポール」を無料貸出。講座の無い日もNWができるようにサポートします。

NWのテクニックが向上すると、体幹部や臀部が積極的に使われるため、自然にコアトレーニングが行えます。
NWでカッコ良く、バランスの良い身体を手に入れましょう！

<教室の流れ>



講師

星 勝久
ナショナルコーチ



予防福祉健康増進推進室
健康運動指導士
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定
ナショナルコーチ

ノルディックウォーキングとは

NWは専用のポールを使って歩くため、普通のウォーキングに比べ、エネルギーをより消費するウォーキングエクササイズです。

関節への負担がランニングより軽いので、ランニングは続けられないけど、効率的、健康的に痩せたいという方にピッタリな運動です。

受講期間中(最大4/13-5/25)は
「活動量計」「NWポール」を無料貸出

※初回参加日に貸し出し、最終参加日に返却となります。



開催日 4/13・20・27 5/11・18・25 (水曜日)

全6回 18:00 ~ 19:00 (60分)

会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

料金 8,000円 / 6回セット (資料代、消費税込み)

1,650円 / 1回 *参加4回以下の方はこちらがお得
*2回以上参加可能な方に限ります

定員 15名

定員になり次第締め切らせていただきます。

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月一土(日・祝日はお休み) 9:00 ~ 17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

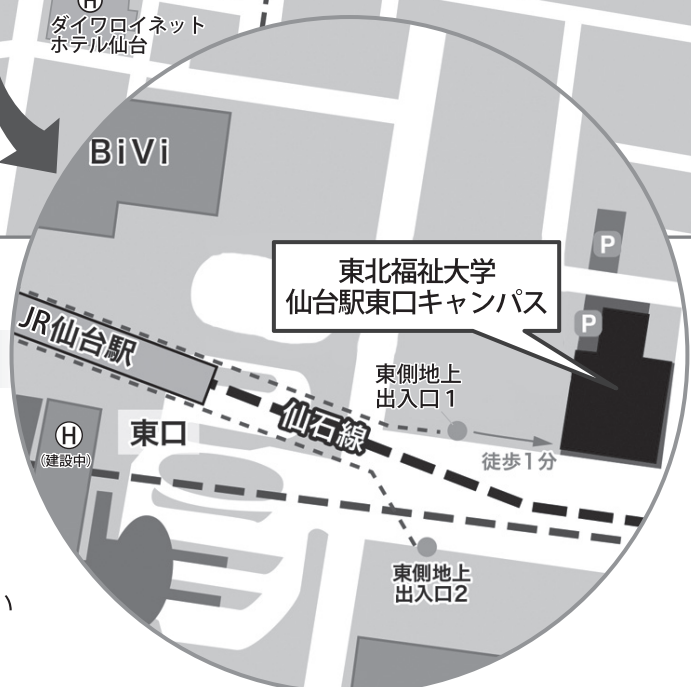
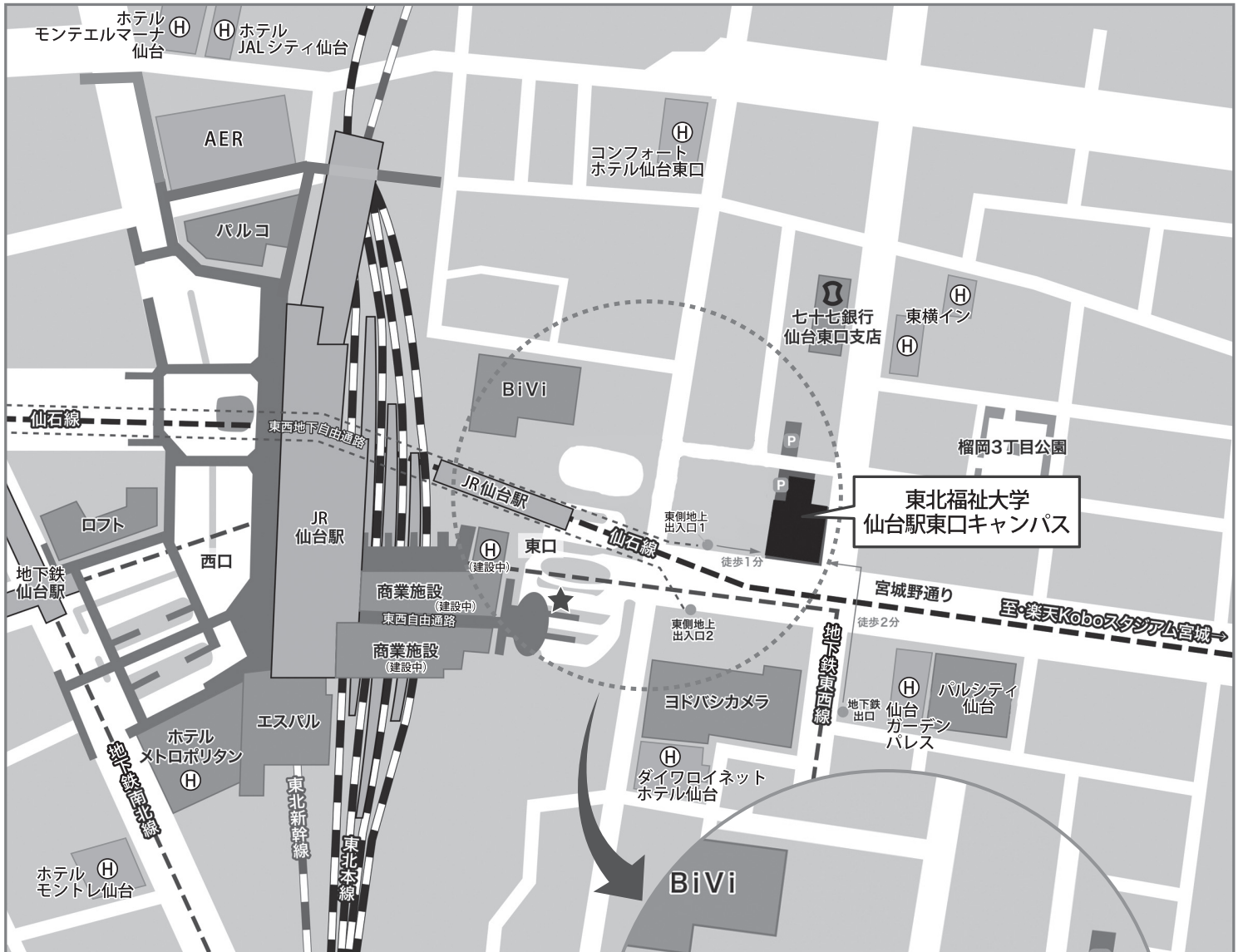
WEB◇ 検索



会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号



会場アクセス

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出でずぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

WEB◇