

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに加え、「専用のポール」を使うことで上半身の筋肉にも刺激を与えることができ、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。そのため、体づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的なことは既にご存じかと思えます。

さらに

ノルディックウォーキングを行えば、
疲れた時に体内に生成される「疲労物質」を分解する力もつくため、
自然と**疲れにくい体質になります。**

＜アルペンスキー競技に参加されている方へ＞

アルペンスキーは瞬発性の運動です。ただし、1本目から2本目のインターバルでの疲労回復には、有酸素能力(持久力)が大きくかかります。疲労物質を除去するのは、「有酸素能力」なんです。そこで、シーズン・インまでに、ノルディックウォーキングで有酸素能力を鍛えれば、2本目が有利になること間違いなしです。

この機会に是非、お試しあれ



当日は、ノルディックウォーキングの正しい運動方法を、専門資格を持ったスタッフが丁寧に講習させていただきます。初心者大歓迎ですので、是非ご参加ください!!

開催要項

開催日・講習時間：平成29年7月2日(日) 午前10時30分より午後12時 ※小雨決行
集合時間：午前10時15分までに下記、集合場所にお集まりください。午後10時30分より講習を開始致します。
集合場所：GENE(ジーネ)

仙台市泉区根白石字下町6-5 (株)ガリウム

担当：山田 章巨、佐藤 純一

お問い合わせ先：電話/022-779-6670

email/ info@2011gene.com

当日は同会場にて、㈱ガリウム直営店「GENE」の「お客様感謝祭」(アウトドア、スキー用品の受注・即売会)も開催しております。

参加料：無料

申込み締切日：平成29年6月30日(金)締切 下記「参加申込書」をFAXでご返信ください。

- その他：
- ・ウォーキングができる方ならどなたでも参加できます。(ただし、小学生以下の方につきましては、父兄の同伴を条件とさせていただきます。)
 - ・運動(ウォーキング)ができる服装でお越しください。運動後の着替えもお持ちください。
 - ・運動中の水分補給用の、飲み物もご持参ください。
 - ・ノルディックウォーキング専用ポールの有料貸し出しもいたします。必要な方は下記「参加申し込み書」に身長をご記入願います。こちらで適切な長さのポールを準備致します。
 - ・専用ポールのレンタル料540円(税込)は、当日会場で徴収させていただきます。
 - ・体験会開催中に発生した事故傷害についての応急処置は主催者側で行いますが、以後の責任は一切負いません。健康管理には十分注意し、事前に健康状態を確認して、各自の責任においてご参加ください。

ノルディックウォーキング体験会参加申込書

申込み先 FAX/022-265-2787

お名前		年齢		才		電話番号	
ご住所							
レンタルポール (どちらかに○印を付けてください)	必要	不要	身長 (レンタルポールが必要な方)		cm		

主催：GENE(ガリウムジャパン株式会社)

協力：特定非営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会(公認上級インストラクター 馬場秀茂 様)
株式会社キャラバン