

9/21(月.祝)

スポーツチャレンジDay☆

ノルディックウォーキング体験!

ノルディックウォーキングは、クロスカン トリー選手の夏の間のトレーニングのひとつであった「スキーウォーク」をもとに、ポールをつかった簡単な歩行運動としてフィンランドで発表されました。年齢性別を問わずあらゆる年代の方がエクササイズ効果の高い有酸素運動を無理なく行うことができるので健康維持・増進、運動不足解消、メタボ対策など、フィットネスや健康ライフに役立つスポーツとして注目されています!!初めての方でも大歓迎♪

時間：13：00～16：00 対象：成人の方 定員：10名
持ち物：動きやすい服装 歩きやすいシューズ（外靴）
室内シューズ タオル 飲み物
リュック（野外に出ますので両手が自由になるもの）
※雨天の場合は室内で行います

in 西体育館



※ノルディックウォーキング

ポールは体育館で用意します!

無 料

申込み方法

西体育館窓口、又は電話・
にてお名前・性別・
ご年齢をお知らせください!!

9/8(火)～申込み開始

チェアエクササイズ体験

いすを使った運動や下半身強化のトレーニングなどで楽しく体を動かします♪足腰を鍛えて健康な体を目指しましょう!!!自宅のできる運動を紹介します!☆(*^_^*)

時間：9：45～10：45 対象：成人の方 定員：30名

持ち物：動きやすい服装 室内シューズ タオル

西体育館

神戸市西区春日台 5-436

TEL:961-1381

FAX:961-1382