



もう一度

【ノルディックウォーキングとは】・・・クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持、強化トレーニングとしておこなっていた「ポールランニング」を、もっと手軽にできる全身運動に改良して紹介されたのが、「ノルディックウォーキング」。フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。誰でも簡単に始められしかも5～10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用ポールを使用するウォーキングは、効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。

(LEKI・NWガイドから)

10月NW講習会 5日(木)・10日(火)・19日(木)・※24日(火)

※24日は、大和泉の森・・・相模鉄道相模大塚駅(9:30集合)⇒泉の森⇒大和駅(解散)

※10月14-16日(信州NWツアーは9名参加)

11月のNW講習会 9日(木)・※14日(火) お楽しみNW・23日(祝・木)・28日(火)

神奈川健生NWツアー情報(KNWC)

☆ 11月12日(日) 羽村市 玉川上水
美しい歴史ある緑道を楽しみましょう 募集中!

ポールウォーキング講習会

10月・・・3日(火) 12日(木) 26日(火) 31日(木)

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558



9.21 秦野タバコ祭り準備中