

ノルディック

ウォーキング

6月18日(木)


10:30~11:30


集合：総合案内前


参加費無料・予約不要

レンタルポール無料



 通常のウォーキングの効果に加えて、2本のポールを使うことで、肩甲骨周りの僧帽筋、上腕の筋肉の活動が増えます。

 歩行は、左右にふらつかないで、前へ進むことができます。ポールを地面に突くことによって、安定した歩幅で歩けます。

 メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を予防

おすすめ!



岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設

【お問い合わせ先】



岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬グラスル35 3階
☎ 058-214-3760



ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
Instagram