



【NordicWalking】とは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。

日本でもクロスカントリースキーヤーの夏場のトレーニングとして、アスリートに親しまれているものです。有酸素運動として、また全身運動として優れ、年齢・性別・運動能力・を問わず、それぞれの目標に応じたオーダーメイドの運動プログラムが可能です。

ただ2本のポールを両手に使用してウォーキングすることで効果があるというのではなく、正しいフォーム適切な知識で、この効果的な健康運動を活かしましょう。ぜひ、JNFA 日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクターから、レッスンを受けましょう！

2018年1月14日【日本健康運動看護師・関西グループ勉強会】のオプション講座

大田千賀子 (JNFA 公認アドバンスインストラクター)

(JNFA 日本ノルディックフィットネス協会常任理事)



【ノルディックウォーキング体験講座】

適切な姿勢・良いレギュラーウォーキング・そして、効果的なノルディックウォーキングをしましょう。

日時; 2018年1月14日 日曜日 朝9時半～11時半

集合場所; 京都・賀茂川デルタ(京阪出町柳駅徒歩1分)

持ち物; ウォーキングシューズ・運動のできる服装・両腕

両脚が自由な靴・補水用飲み物

※ノルディックウォーキング用専用ポールのレンタルはお申し込みください。(レンタルポールは500円要です。)

JNFA 日本ノルディックフィットネス協会は INWA (国際ノルディックウォーキング協会) が公認している日本唯一のノルディックウォーキングの組織です。

INWA の教育システム、ノルディックウォーキングの10ステッププログラムによる効果的な体験講座を行います。

お申込: 右記 QR コードまたは下記 URL より

<https://goo.gl/forms/GH4Gu3Wy3fF5luwt1>



姿勢・レギュラーウォーキングを見直し、そしてノルディックウォーキングを学ぼう!

そして、ノルディックウォーキングのダイナミックストレッチング・スタティ

ックストレッチング・筋肉トレーニング・インターバルトレーニングで

