



# 「全身で前進」



ポールを使った全身運動でウォーキングを始めよう!

歩くときに上半身も動かすことで全身運動になる



## ノルディック・ウォーク講習会

NOLDIC-WALK

Enjoy!

POINT

目的

幅広い年齢層の方にウォーキングを!  
全身運動で膝や腰への負担を軽減! 運動効果UP!

POINT

対象



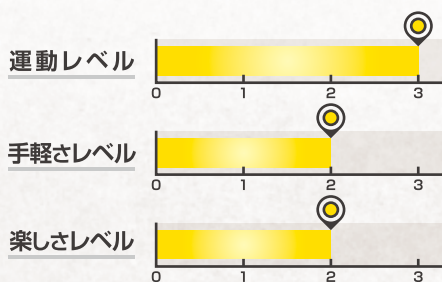
POINT

種類



POINT

特性



※ミズノ独自調べ

ご家族含めた健康増進や、退職後の趣味づくりを推奨したい企業様にオススメです。

内容	安全(転倒防止)でヒザ・コシに優しい歩行(ディフェンシブスタイル)や、しっかり効果的な歩行(スタンダードスタイル)を紹介します。		
人数	20名(会場の広さにより増減可)	所要時間	90~120分
スペース	公園などの屋外(室内での講習も可)		
価格	ミズノの担当営業までお問合せください。		