



はじめてのノルディック・ウォーク



初心者向け 体験会

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使い下半身の負荷を減らしながら全身を効率的に鍛えるフィットネスエクササイズです。幅広い年齢層の方が楽しみながら運動でき、全国各地で愛好者が増えています。今回の体験会では、公認インストラクターの指導のもと、より楽しく効率的に歩く事を体験していただけます。この機会にあなたも一緒にノルディック・ウォークを体験してみませんか？

初心者歓迎
参加費無料
ポール貸出



日時 ①2026年 5月16日(土)

②2026年 10月10日(土)

③2027年 2月20日(土)

時間はいずれも10:00~12:00

※すべて同じ内容となっております。

※スケジュールは裏面に記載しています。

場所 白十字ビル 7F
(佐世保市戸尾町4-5)

対象 18歳以上(20分以上歩行可能な方)

定員 先着20名

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認インストラクター

参加費 無料

その他 歩きやすい服装と靴・飲み物持参
荷物はナップサック等背負うタイプ
※雨天時は、屋内での活動を中心に行います。

【申し込み方法】

下記の申込用紙に必要事項をご記入の上

FAXもしくはお電話にてお申し込みください。

提出先:長崎ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部事務局

TEL 0956-59-8176 / 090-3196-5289

住所:佐世保市戸尾町4-5(白十字ビル2F トーコー展示場)

申込日

年 月 日

※レクリエーション保険に加入致します。

※締切は、各予定日の2週間前です。

参加希望日

2026

5 / 16

10 / 10

2027

2 / 20

フリガナ
氏名

生年月日

年 月 日 (歳)

住所

電話

メールアドレス

ノルディック・ウォーク経験の有無

有り

無し

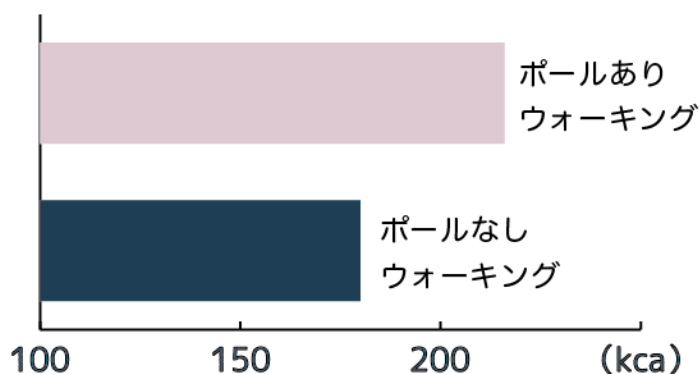
体験会スケジュール

	10:00~10:10	ノルディック・ウォークについて
	10:10~10:30	ポール配布・高さ調整 ウォーミングアップ
	10:30~10:50	ウォーキング練習
	10:50~11:00	屋外歩行の準備
	11:00~11:30	屋外歩行 (ノルディック・ウォーク)
	11:30~11:40	クールダウン
	11:40~11:50	アンケート記入
	11:50~12:00	質疑応答

ノルディック・ウォークの効果

〈ポールなしのウォーキングとの比較〉

- 酸素摂取量…………… **12%アップ**
- 心拍数…………… **8~10拍アップ**
- 消費カロリー…………… **20%アップ**



ノルディック・ウォークで使う筋肉

