

桜島 サンセット

NORDIC
WALKING



ノルディック・ウォーキング

～夕日を見ながら、桜島を歩こう!～



ノルディック・ウォーキングとは？

ノルディックウォーキング（NW）とは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

スケジュール

16:00 受付
ウォーミングアップ
レクチャー
なぎさ遊歩道を散策
18:00 クーリングダウン



ノルディックウォーキングの特徴と効果

- 年齢・性別・身体能力・運動経験などにかかわらず、生涯楽しめるスポーツです。
- 2本のポールを使うことで、通常のウォーキングに比べ、消費エネルギーが平均20%程度上昇します。
- 健康づくり、体力向上など、目的や体力に合わせて行うことができます。

平成 23年9月3日（土） 16:00

【集合場所】 桜島ビジターセンター 18:00

【参加費】1,500円（保険料込） 【持ち物】動きやすい服装・帽子・タオル・水

【ポールレンタル】 500円/セット 【定員】 20名

Sakurajima
Museum

NPO法人

桜島ミュージアム

桜島まるごと博物館！

〒891-1541 鹿児島市野尻町205番地
TEL: 099-245-0100 FAX: 099-245-0101
メール: info@sakurajima.gr.jp
ホームページ: <http://www.sakurajima.gr.jp/>