

# ノルディックウォーク & 青空ヨガ (セルフ筋膜リリース)



ウォーキングに2本のポールをプラス。膝への負担が少なく、体力に自信のない方から元気のある方までチャレンジできる運動効果抜群の全身運動です。



歩いて脳トレ  
みんなの  
健康サポート!!

②講師  
田村 秀人  
WINS 代表



シェイプアップ  
のポイント  
教えます!!

①講師  
木崎 健太  
WINS

## ノルディックウォーク講座

### ①脂肪燃焼&シェイプアップコース

効果絶大! やってみよう! ノルディックウォーク  
10/6 (土)・20 (土)、11/3 (祝)

### ②低体力でも安心コース (介護予防)

講師のサポートを受けながらチャレンジ!!  
10/9 (火)・23 (火)、11/3 (祝)

●最終回 11/3 (祝) は両コース合同開催で、  
『泉自然公園を隅々まで歩こう!』

受付	各日 9:45 ~	講座	10:00 ~ 11:30
集合	旧サイクルセンター前	定員	各日 30名
料金	1,300円/回 (保険料込み) 1回のみ参加OK 3回セットプラン*: 3,000円 (初回参加時支払) ! 参加者都合のキャンセル時、返金不可		
持物	動きやすい服装、靴、飲み物、ノルディックポール (貸出200円/回、*プランの方500円/3回)		
備考	雨天・荒天中止 / 小学生~参加OK!		

## 青空ヨガ (セルフ筋膜リリース) 講座

10/13 (土) 緑に囲まれながら身体をほぐそう!

受付	9:45 ~	講座	10:00 ~ 11:30
集合	草原 (公園内広場)	定員	20名
料金	1,800円 / お友達割 (2名様以上のお申込み) 1,500円		
持物	ヨガマット (厚手のバスタオル可)、浴用タオル (薄手のもの)、動きやすい服装、飲み物		
備考	雨天・荒天中止 / 備品レンタルなし		



肩コリ、腰痛、  
身体の歪み、むくみが  
気になる方におススメ!

●講師 和田優喜子  
Beauty Balance 協会  
プロジェクトマネージャー



手とタオルを使用したセルフマッサージで、関節の可動域を広げたりパーツごとの歪みやコリを取り除きます。骨盤や全身の調整、筋膜リリースを行い、骨格を本来の位置に戻すことで新陳代謝が高まり、むくみやセルライトの改善に繋がります。

### ●お申込方法

①ご氏名 ②年齢 ③参加人数 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥器具レンタルの有無 (ノルディックポール) を明記ください

メール izumi.event@oriconsul.com TEL 080-9041-1693 (平日10~18時)

申込締切 各開催日の4日前 (定員に達し次第締切) 泉自然公園 (千葉市若葉区野呂町108) 千葉東金道路 高田IC~5分

泉自然公園



ホームページ