

神戸総合運動公園 平成30年度

# ユニバーウォーキングクラブ

## 11月・12月

ユニバーウォーキングクラブは、あなたの健康・体力づくりをサポートします！

開催日	テーマ
11月10日(土)	<b>『歩幅改善ウォーク』</b> 総合運動公園の秋を感じながら、正しい姿勢で歩いてみませんか？いろいろな発見ができるかも！？
11月25日(日)	<b>ノルディックウォーキング【定員 25名】※要予約</b> ポールを使うことで、腰や膝への負担を軽減し、普通のウォーキングに比べ上半身を使うことで、より全身運動になり運動強度は高まります。ぜひ、ご自身で体感してみてください！
12月8日(土)	<b>『筋力アップウォーク』</b> 夏に比べ代謝も上がる、この季節。ウォーキングやトレーニングにより、筋力アップで代謝量を高めて冬太りにくいカラダ作りを！冬こそ痩せるチャンスです！
12月16日(日)	<b>ノルディックウォーキング【定員 25名】※要予約</b>

※ 必ず、開催日の1か月前より下記問合せ先にて、事前にご予約下さい。

**場所** 神戸総合運動公園内 他

(神戸市営地下鉄『総合運動公園駅』下車)

**時間** 10:00 ~ 12:00

**参加料** 1回 一般… 500円 (中学生以下… 200円)

**講師** グリーンアリーナ神戸トレーニングセンター ウォーキング指導員

**受付** 開催日当日9:30より、神戸総合運動公園案内所前にて受付開始。



(注) 荒天時、中止になる場合がございます。当日の9:00以降に、下記問合せ先にてご確認ください。

《お問合せ》〒654-0163 神戸市須磨区緑台

神戸総合運動公園グリーンアリーナ神戸トレーニングセンター

TEL (078) 796-1126 FAX (078) 796-1192 (第3火曜日)