



5月29日

●小雨決行●

ポールを持って健康作り！

# ノルディック・ウォーク体験会

## in 白馬スノーハープ

白馬村スキークラブ&白馬ヤマトヤ 共催イベント



冬季オリンピックコースを  
歩いてみよう！

募集人員  
30名

定員になり次第受付終了

ノルディック・ウォークとは、90%の筋肉を使う全身運動。2本のポールを交互に地面を突いて歩くことで、自然に上半身も使い全身運動になります。ノルディック・ウォークは一般的なウォーキングと比べて消費カロリーが20%程度アップする有酸素運動です。また、身体の筋力バランスを整える事にも有効です。



受付

5月29日(日) 8:30 受付開始  
管理棟前特設テント  
スタート 9:00

参加費

1,000円  
(ポールレンタル、保険料、施設使用料込み)

持ち物

歩きやすい服装、履きなれたシューズ  
タオル、雨具、飲み物

ウォーキング  
コース

約5km(全行程2時間~2時間30分程度)  
基本講習を行った後、長野冬季オリンピック  
開催のクロスカントリーコースを歩きます。

インストラクター

成瀬 野生

- ・白馬村スキークラブ所属
- ・ソチオリンピック出場



松沢 正仁

- ・白馬ヤマトヤ 代表
- ・全日本ノルディック・ウォーク連盟  
ノルディック・ウォーク指導部 専門講師  
(ウォーキングライフマイスター)



— お申込み・お問い合わせ —  
白馬村スキークラブ 事務局  
TEL.0261-71-1170

[注意事項]

運動制限や心臓疾患がある場合は事前にかかりつけの医師にご相談の上ご参加ください。

《後援》 白馬村 《協賛》 (有)山本新聞店 ラ・プラース