

# 「ウォーキングコース」 無料開放開始！！

12月から3月までの期間、海洋センターを冬場のウォーキングコースとして体育館半面を無料開放いたします。他に体育館利用者がいない場合は全面利用可能！

普通に歩くもよし！ノルディックウォーキングをやるもよし！半周約50m（1周約90m）コースを設置しますので、冬場の体づくりにも、お気軽に海洋センターをご利用ください！

※ノルディックウォーキングとはスキーのストックみたいなもの（ポール）を持って歩くものです。効果的な有酸素運動して最近はやりです！

〈効果〉 ポールを使うことで・・・

- ・上半身や腕を動かす、全身運動
- ・首から肩にかけてのコリの軽減
- ・バランス維持のサポート

☆なにも持たずに行うウォーキングより約1.4倍の運動効果！



と き 12月から3月

火曜日、金曜日

（祝日、休館日また予約や利用者がある場合には利用できません）

午前9：00～午前11：30まで

と ころ 小平町B&G海洋センター 体育館

料 金 **無 料**（体育館利用料 通常は一般50円を無料とします。）

コ ー ス ノーマルコース（平坦なコース）半周 約 50 m（1周 約 90m）

そ の 他 ノルディックウォーキング用のポールを3セット用意します。

（レンタル無料）

※ご自分で使用されているノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は、先端にゴム製の部品を取り付け下さい。



\*\*\*\*\*

お問い合わせ 海洋センター TEL 59-1216