

## チームまるこ ノルディックウォーキング



昭和40年代・50年代生まれ集まれ！  
「まるこ ノルディックウォーキング」で北欧スタイル・ウォーキングを始めませんか？

### ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩く、フィンランド発祥のウォーキングです。  
年齢・性別・身体能力にかかわらず、目的に合わせて、誰にでも簡単に始めることができます。  
日頃の運動不足の解消や、マラソンなど、スポーツのトレーニングとしてもオススメ！

### 参加資格は？

昭和40年代・50年代生まれの健康な方なら、全くの初心者の方でもOK！  
イベントでは、日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)インストラクターが参加者の皆さまをサポートいたしますので、ご安心ください。

### ノルディックウォーキングの効果は？

ノルディックウォーキングは、普通のウォーキングに比べて、エネルギー消費量が20%から最大40%までアップすると言われていています。  
下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズとしてその効果は抜群↑↑

### 参加費は？

参加費\*¥500/回(保険代込み)  
レンタルポール\*¥500/回  
入会費も年会費も¥0！ご自身のご都合やペースに合わせてご参加いただけます。  
ポール持参の場合は、参加費のみでご参加いただけます。  
※一部の遠出のイベントではレンタルポールのご用意ができない場合もございます。あらかじめご了承下さい。

### チームまるこって？

昭和40年代・50年代生まれのメンバーが集まって大阪城公園～中之島を中心に活動している、アットホームでちょっぴり宴会好きなノルディックウォーキングチームです。

### 服装・持ち物は？

動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。  
両手にポールを持ちますので、ザックやウエストポーチの利用をおすすめします。  
汗をかくのでタオル、水筒、必要に応じて着替え等をお持ち下さい。

まるこNWの詳しい情報は、まるこブログ、Facebookからご覧になれます。

Blog <http://marco-nw.org/>  
FB <https://facebook.com/marco.nordicwalking/>

まるこNWで検索！

まるこNW



まるこノルディックウォーキングイベントは下記協会・団体・企業のご協力を頂いております。

- NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA) <http://jnfa.jp/>
- アウリンコ <http://blog.goo.ne.jp/aurinko-osaka>
- サポートメーカー：  
**Lapin** Lapinノルディックフィットネスクラブ <http://www.lapin.fi/>  
～オールシーズン楽しめるノルディックスポーツのスペシャリスト～

- サポートショップ：  
(株)クロス <http://xc-cross.jp/>  
オールシーズン ノルディックフィットネス|専門店クロス  
～まるこNWイベント参加者 特別割引!!～
- 写真協力：かおりによ



まるこ ノルディックウォーキングイベント  
お申込み・お問い合わせは…



「まるこ ノルディックウォーキング」事務局  
e-mail:[info@marco-nw.org](mailto:info@marco-nw.org)