

関西サイクルスポーツセンターのご案内

「ノルディックウオーキングのご利用について」

スポーツから健康サポートまで！

ご年配の方も気軽に目的にあったウオーキングが楽しめるノルディックウオーキングが、自転車のテーマパーク「関西サイクルスポーツセンター」では12月20日から1月末までの午前中、自転車専用のスポーツコース「サイクリングコース」「ウオーキングコース」として開放されることになりました。

また、ノルディックウオーキングのポールも用意されており自由にご体験いただけます。



ノルディックウオーキングとは

全身の90%の筋肉を使う全身運動で、通常のウオ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のことです。

上半身の筋肉を活動させるとともに、適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がります。

メタボリックシンドローム(代謝症候群)やロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防と改善が期待されまた、体幹部へのネジレによるウエスト引き締め効果やダイエット効果が期待されています。

利用期間 12月20日から1月末までの午前中(平成26年12月20日より開始)

料 金 無料(入場料は別途必要)

なお、当組合と割引契約を締結しております、お得な入場券付乗り放題1日フリーパスポートもございます。

パスポート利用補助券は別途『申込書』により、郵送またはFAXにて当組合までお申込みください。

対象者 大阪自転車健康保険組合の被保険者および被扶養者

問い合わせ 詳しくは「関西サイクルスポーツセンター」まで直接、お問い合わせください。

「関西サイクルスポーツセンター」ホームページ <http://www.kcsc.or.jp>

住所： 大阪府河内長野市天野町1304 電話番号： 0721-54-3101