

# KIZAIKI forever

## 効率よく健康づくり

- ボールを使用することにより体全身の筋肉を動かすので、普通のウォーキングに比べ約30%アップの運動効果が得られます。
- 運動能力に関わらず、どなたでも無理なく始められる効果的な酸素運動です。
- ボールを使用することで、足首・膝・腰など下半身にかかる負担を軽減します。
- メタボリックシンドロームの予防と改善に有効で、ウェイトコントロールにもおすすめです。

1組¥6,000から揃えております

株式会社 **モザキ** 本社/〒984-0061  
宮城県小浜市加藤上の子551-1  
TEL (0267) 22-1364 (代)  
FAX (0267) 23-5556

ボール付き  
¥8,500



ボール付き  
¥8,500



ボール付き  
¥12,000



ボール付き  
¥14,000



### いま話題の！ 新しいウォーキングスタイル ノルディックウォーク

最新のノルディックウォークは、歩行者の健康増進に効果的であることが科学的に証明されています。歩行者の健康増進に効果的であることが科学的に証明されています。歩行者の健康増進に効果的であることが科学的に証明されています。

ノルディックウォークのメリット

- ・歩くスピードが速くなります。
- ・足・膝・腰・背・肩・腕・足指の7つの関節が動きます。
- ・歩行者の健康増進に効果的であることが科学的に証明されています。

ボールのレンタルもしています！  
まずはチャレンジ！  
気軽の一歩から始めてみませんか？

瀬野川公園  
宮城県小浜市加藤上の子551-1

ノルディック・ウォーキング用  
ボール

無料で「レンタル」しております。  
ご希望の方は公園管理員にお申し  
付け下さい。

