

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
 宮城県小浜市加瀬上の字56-1
 TEL (0267) 22-1364 (代)
 FAX (0267) 23-5556

ボール付き杖
 ¥8,500



ボール付き杖
 ¥8,500



ボール付き杖
 ¥12,000



ボール付き杖
 ¥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、従来のウォーキングと比べて約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。

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。
- ・膝・足首・腰に負担が軽減されます。
- ・心臓・肺機能が鍛えられます。
- ・体脂肪の燃焼が促進されます。

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？

ボールのレンタル会場は下記まで
瀬野川公園
 宮城県小浜市加瀬上の字56-1

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。



High Selection

宮城の名所！

宮城の名所！
 ノルディック・ウォークの楽しみ

ノルディック・ウォークの楽しみ