

広島グリーンアリーナ 健康・体力サポートセンター ～あなたの健康をサポート!!～

【レッツ★ノルディックウォーキング!】を開催します

参加者募集中!

ノルディックウォーキングとは・・・
1930年代の初めにフィンランドのクロスカントリースキーツームの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをしたことからはじまりました。

開催日	平成25年4月6日(土)・5月18日(土) 6月8日(土)・9月28日(土) 10月26日(土)・11月23日(土)
時間	10:00～12:00(2時間)
場所	広島県立総合体育館会議室及びその近隣
対象	どなたでも 参加料 1人につき1回500円

ダイエット 効率の良い運動効果 あなたも一緒に始めませんか。
運動不足解消 **メタボ解消**



- ★景色がきれいで心地良い汗をかけました。
- ★スポーツとしてだけでなく季節を感じながら歩いて良かったです。
- ★歩いて気持ち良かったです!
- ★姿勢よく歩きました。
- ★1人では恥ずかしいけれど、団体でなら楽しくできます!
- ★足・腕・腰、全身運動になりました!



参加された方の声...

期待できる効果はこちら!!

- メリット1** 歩く時の姿勢が良くなります。
- メリット2** 歩幅(ストライド)が広がります。
- メリット3** 足(足首・アキレス腱)・脚(膝)への負担が軽減されます。
- メリット4** 全身の筋肉をしっかりと(90%)動かします。

●お申込み・お問い合わせについて

広島県立総合体育館
健康・体力サポートセンター(本館1階)
〒730-0011 広島市中区基町4-1
TEL (082) 228-1111
FAX (082) 228-4992

フィットネスプラザの武道場

スタジオ&レスミルズプログラム2週間お試し定期券

3/28～4/30の期間内に限りお試し定期券購入時に、この「スポカルを見た」と言ってお試し期間をさらに1週間延長いたします。

毎月先着30名様限定
2000円で好評販売中!

- 16歳以上対象
- お一人様1回限り購入可能



広島グリーンアリーナ 検索 http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpsc/fitness_plaza.shtml
または、フィットネスプラザ受付までお気軽にお問い合わせください。(フィットネスプラザ直通 TEL 082-502-0073)

実施報告H25.1.19



広島東洋カープ新入団選手7名の皆さんの体力測定を行いました!

測定終了後選手のみなさんにお聞きしました!

- ①体力測定を終えての感想は?
- ②開幕に向けての意気込みを一言!
- ③広島へのファンに一言お願いします。



高橋大樹選手

- ①バイク(瞬発力)がきつかったです。
- ②1軍初ホームラン打てるようにがんばります。
- ③応援よろしくをお願いします。



下水流昂選手

- ①きつかったです。もうやりたくないです・・・。
- ②ケガせず頑張ります!
- ③応援よろしくをお願いします。

美間優槻選手

- ①思っていたより筋力が弱かった・・・。
- ②もっと力をつけてケガしないよう頑張りたいと思います。
- ③一生懸命頑張るので、これからも応援よろしくをお願いします。



鈴木誠也選手

- ①思ったより筋力がなくて悔しかった。
- ②1軍初ヒット打てるように頑張ります。
- ③頑張りますので応援よろしくをお願いします!



辻空選手

- ①先輩の記録を見てもっと強くなりたいと思いました。
- ②支配下目指して頑張ります!
- ③応援よろしくをお願いします。(空と呼んでください)

森下宗選手

- ①脚力にさらに自信ができました。
- ②支配下登録されるように頑張ります。
- ③広島での育成の星になります。

上本崇司選手

- ①自分の力のなさがあらためてわかりました。
- ②さらなるパワーアップを目指し、ケガをしないように頑張りたいと思います。
- ③一生懸命頑張ります。

