

北欧生まれの話題の  
ノルディックウォーキング!  
11月20日(土) 10:00~11:30  
**NORDICWALKING 体験会**



元スピードスケート五輪代表の  
勅使川原郁恵さんもインストラ  
クターとして登場!  
協力: (株) スポーツビズ

みんな集まれ!!

11:30~12:30  
PARK YOGA (パークヨガ)  
クールダウンストレッチ  
カラダ年齢チェック・コアヌードル  
スラックライン体験も同時開催  
(駅前芝生広場)



OPEN AIR FUN!  
その先のワクワクへ

流山おおたかの森  
パークフィットネス計画

**PARK-FITNESS**  
Yoga, Polewalking, Slackline, CoreEx...more!

参加者  
募集!

ライフスタイル型のしっかり運動倶楽部で  
楽しみながら健康に!



参加者は専用の歩数計  
を持って日々の生活の  
空き時間に簡単な筋ト  
レやウォーキングに取り  
組み、月に2回程イン  
ストラクターの運動  
指導を受けます。  
(於: 流山生涯学習セ  
ンター)

企画運営: つくばウエルネスリサーチ コーチズ 0467(42)6336 www.terrace121.com  
協力: 流山 e-ウエルネスステーションプロジェクト協議会

今のあなたは?

体脂肪率 %

筋肉率 %

カラダ年齢 歳

ブースにて  
カラダ年齢を計測します!  
お気軽にお立ち寄りください

