

青葉山エリアで自然や歴史を全身で感じながらのフィットネス体験！！

ノルディックウォーキング



【ノルディックウォーキングとは】

専用のポールを使って行う、誰でも気軽に参加できるフィットネスウォーキングです。ポールを使うことで下半身への負担を軽減しながら、体全体の約90%の筋肉を使った効率的な全身運動が可能です。

通常のウォーキングと比べて運動効率が20～30%アップする一方、ポールのサポートで楽に歩けます。そのため、初心者から上級者まで、老若男女どなたにとっても体力づくりやスタミナアップ・減量などエクササイズ効果が期待できるやさしいスポーツです。自然の中で行うことで、ストレス解消や心身のリラックス効果が期待できるのも魅力のひとつ。また、チームビルディングの活動としてもおすすめです。特に、早朝の澄んだ空気を感じながら行うノルディックウォーキングは、1日のスタートをフレッシュに迎えたい方にぴったりです。

【プラン内容】

専門ガイドが参加者の体力や目的に応じて運動強度を調整し、最適なルートをご提案します。所要時間は柔軟にアレンジ可能です。

手軽に始められるノルディックウォーキングで、健康的なひとときを過ごしてみませんか？

対象期間 通年（酷暑や降雪時は催行中止の場合があります）

受入時間 8時～17時

料金 70,000 円 + 5,000 円/（一人当たり）

受入人数 4名～20名 ※20名を超える場合は要相談

所要時間 約60分～ ※アレンジ可能

多言語対応 可能 対応言語：英語、中国語

スケジュール一例

08:00 -	09:30	ノルディックウォーキング参加（青葉山エリア）
10:00 -	12:00	青葉山公園・緑彩館でチームビルディング研修（座学）
12:00 -	13:00	緑彩館内のカフェでランチ
13:00 -	17:00	仙台市内観光（仙台城址、瑞鳳殿など）

予約・問い合わせ先

日本コンベンションサービス株式会社 東北支社
E-mail : parkmice_mi@convention.co.jp
営業時間：平日9:30-17:30 土日祝日休業