

グリーンピア岩沼 ノルディックウォーク 常設コース

気軽に楽しめる健康づくり
「ノルディックウォーク」
とは・・・

ノルディックウォークは、ポール（またはスキーストック）を使用して歩くスポーツです。ポールを使うことで、普通のウォーキングに比べて腕、胸、肩などの運動も加わり、運動効果が高まり、より脂肪を燃やす効果があります。膝や関節への負担をやわらげるので、年齢を問わず誰でも簡単に楽しめます。

グリーンピア岩沼には気軽に楽しめる健康づくり「ノルディックウォーク」を体験できる常設コースが3コースあります。のんびりゆったりと歩ける初・中級者コースから心地よい汗を流せる上級者コースまで、ご自分の体力レベルに合わせ体験できます。さあ一緒に、生まれたての空気のなか、自然とふれあいながら新しい健康づくりを楽しみましょう。

～ノルディック 常設コース案内～

スタート、ゴール＝こども広場、体育館

初級コース

もみの木の道～野鳥の道～こもれびの道

中級コース

もみの木の道～野鳥の道～龍神の道(往復)～こもれびの道

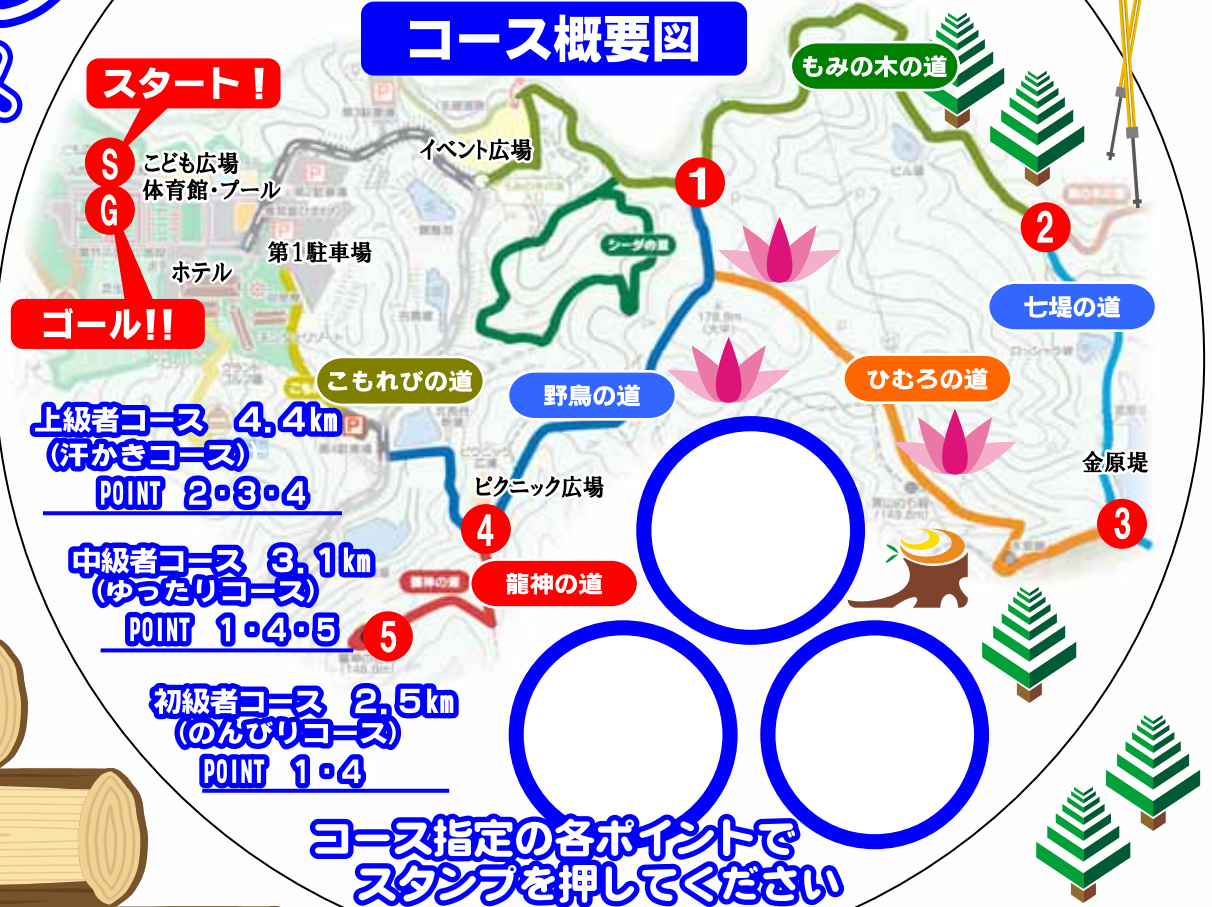
上級コース

もみの木の道～七堤の道～ひむろの道～野鳥の道～こもれびの道

無料貸出しポールあります!

ポイントスタンプ台紙

コース概要図



コース指定の各ポイントで
スタンプを押してください

輝く自然、あふれる健康
グリーンピア岩沼

問合せ tel. **0223-25-5122**
989-2455 岩沼市北長谷字切通1番1