

歩き方測定会 & ノルディックウォーキング

・歩き方測定会とは？

歩き方のクセを評価

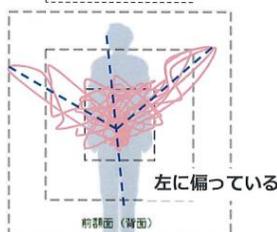
独自の「歩行判定アルゴリズム」が、「動き」「体重移動」「リズム」「左右バランス」「前後バランス」「速度」の6つのポイントで歩行状態を判定します。

腰につけて歩くだけ

専用センサーが自動的に歩行データを計測します



リサーチ図形



・ノルディックウォーキングとは？

正しい歩き方をすれば全身の90%の筋肉を使う有酸素運動

ノルディックウォーキングは負荷が軽く、効果の高いウォーキングです。様々な年齢の方、運動不足の方も無理なく参加できます！

料金

1回1,000円

服装

歩きやすい服装
いつも使用している靴

時間

7/15(月) 10:30～12:30 (先着順)

香川県立総合水泳プール

Tel.087-885-3821 ◆ <https://kagawa-sspool.jp/kg-pool/htm/>