

行事名称	西蔵王公園「ノルディックウォーキング」教室（春）
主 催	やまがたスポーツパーク株式会社
場 所	西蔵王公園
日 時	平成25年5月17日（金）10:00～11:30
講 師	須藤 康太 日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）アドバンスインストラクター
参加費	300 円
行事日程	9:30～10:00 受 付 10:00～10:10 開会行事 （西蔵王公園 休憩施設） 10:10～11:20 ノルディックウォーキングについての講義・実技 11:20～11:30 閉会行事
行事概況	ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、どなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。



オリエンテーション



ウォーミングアップ



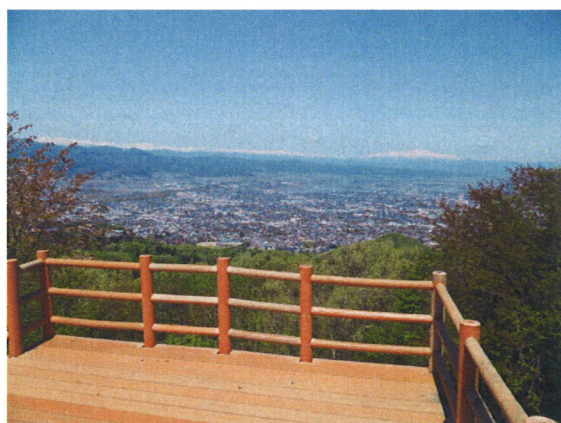
展望広場への急な登り坂



緑の中を歩く



展望広場で休憩



展望広場からの眺め



クーリングダウン



お互いの健闘を称え合い終了

教室お疲れ様でした。良い天気に恵まれ、絶好のウォーキング日和になりました。
展望広場では山形市街を一望。月山・葉山も綺麗でした。
西蔵王公園は蔵王山系の緑豊かな環境に恵まれ、自然志向のレクリエーション需要に応えております。
今年も多くの方々のご来園をお待ちしております。
ご参加いただいたみなさん。ありがとうございました。

記録：施設管理課 須藤 康太