

あなたの「キレイ」に効くんです。 ノルディックフィットネスウォーキング



北欧生まれの、新ウォーキング

もともとは、クロスカンリースキー選手の、夏のトレーニングがはじまり。
ポールを両手でついて歩く、新しいウォーキングは、日本に上陸すると

キレイと健康に、いいんじゃないの？

簡単なのに、ビシビシ、効いてる！

…との声があっという間に広がり、女性を中心に大人気に！
最近は良く、見ますよね。ポールをつけてウォーキングしている人。
サラッと歩いているように見えて、実は、全身運動中なんです。

ただのウォーキングじゃ、ムリな所まで。

二の腕やバストにまで効くウォーキングなんて…スゴイでしょ！