



グリップには、ストラップ。先っぽには、ラバーチップ。
これがノルディックフィットネスウォーキング専用ポール。



2本のポールが、あなたをキレイに。

ただ歩くのではなく、ポールをついて、颯爽と。
それだけで、二の腕・バスト・腹筋・ヒップもすっきりシェイプ！

ウォーキングを、全身運動にする。
魔法のポールを、ついて歩こう。

サッと踏み出し、
グッとついて、
パッと離す。
これがキレイの
基本です。



ポールをつくだけだから、簡単で、
誰にでも、どこでもできます。
今日から、キレイウォーキング！

踏み出した足と逆の手のポールを軽く
地面につきませす。ひじはなるべく
曲げず、延ばした角度を保ちませす。

体を前に移動させると同時に、ポー
ルをしっかり突き立て、グッとポー
ルで体を押し出さすように前進ませす。

押し出した側のポールが脇を過ぎた
ら、後ろ側の手をグリップから離し
ませす。

ダイエットに

二の腕・
バスト・腹筋
シェイプ

ウエストも
お尻も
キュッ！

姿勢も
キレイに

ママ友や
お子様と
ご一緒に

一緒に歩きましょう。

ノルディックフィットネスウォーキング