

## ポールウォーキング定期教室（さいたま市三橋総合公園）

安全に、バランスよく、元気に、楽しく歩けるポールウォーキング！

毎週定期的にポールウォーキングを行いたい方におススメです。

仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

ポール体操や筋トレ、歩きのレッスン、時にはゲーム感覚で体を動かしたり、毎週趣向を凝らして行っています。

現在60代から90歳の方まで参加しています。



**<対象>** 健康増進や体力増進を仲間と一緒に楽しみたい方

**<開催日>** ①または②どちらかの日程をお選びください

① 毎週月曜日 9:30-11:00

② 毎週金曜日 9:30-11:00

**<参加費用>** 月額2,000円

※たまにしか参加できない場合は1回700円で参加可能です

※レンタルポールをご利用の場合には別途1回300円

**<会場>** さいたま市三橋総合公園

さいたま市西区三橋5丁目190

**<担当>** 日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ 瀧映子

**<お問い合わせ>** セロトニン・ウォーキング Café リトルスマイル 瀧映子

TEL 090-9961-7551 メール info@little-smile.net

<http://littlesmile-cafe.jimdofree.com>

※体験もできますので、ご興味のある方はお問い合わせください

※健康に不安のある方は主治医にご相談の上、ご参加ください