



ポールウォーキング 講習会のお知らせ

ポールウォーキングに期待できる効果

【より短時間で】【安全に運動効果が得られる】
効率の良いウォーキングが遂に実現しました！
健康維持でウォーキングを楽しむ人には・・・

- ・上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して20～30%増の運動効果
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防と改善
- ・正しい姿勢を保持して歩幅も広がり左右の筋バランスが整い効果倍増
- ・ポール体操で手軽に、安全にウォーキングアップ
- ・筋力・筋持久力・柔軟性の向上
- ・首や肩周りの血行を促して肩こりも改善



3月の講習会 9時30分 体育館前集合 雨天中止
2日(木)・◆7日(火) 戸川公園 9時45分現地集合
16日(木)・30日(木)

4月の講習会 9時30分 体育館前集合 雨天中止
◆4日(火) 戸川公園現地 9時45分集合
13日(木)・18日(火)・27日(木)

参加費：500円 レンタルポール代：別途400円

持ち物：両手が空くようなポーチ・リュック、

必ず飲み物・マスク持参、歩きやすいシューズ・帽子、タオル

申込・問合せ：秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ
〒257-0003 秦野市南矢名 1130-29 代表 村上政司

☎ 0463-79-0558

携帯 090-7685-0542

