

／ルディックウォーク教室

<ルディックウォーク(ポールウォーキング)>とは

2本のストックを持ち上半身も使ってウォーキングを行うことで、通常のウォーキングと比べカロリー消費が高く全身の90%の筋力を使う事から手軽に出来る話題のエクササイズとして注目を集めています。

また、ストックが歩行の支えとなるため、膝や腰に不安のある方でも安心してウォーキングが楽しめます。

是非この機会に基礎からウォーキングを行ってみませんか？



開催日	平成29年4月12日～6月21日 毎週水曜日 全9回 ※5/3、5/31は除く
時間	11:30～12:45 (75分)
対象者	高校生以上(定員20名)
参加料	6,480円(ストックレンタル代別途各210円)
内容	ストックを使った体操、ストレッチ、トレーニング、歩行練習。概ね3～5kmのウォーキングです。 晴天時は河川敷や区内のウォーキング、雨天時はアーチェリー場で行います。

