

ウォーキング／ハルディックウォーク

講師：吉野・原

日時：毎週水曜日 11：30～12：45

場所：アーチェリー場／河川敷など

(雨天時・猛暑はアーチェリー場で実施)

参加費：800円 (ポール代込) ※当日支払い

持ち物：タオル、水分補給用飲み物、(靴は外履きのまま)

服装：運動しやすい格好、リュック又はウエストポーチ

定員：25名

申込方法：窓口またはお電話 ※当日空きがあれば当日申込も可



歩いて心も身体も
リフレッシュ😊

2本のポールを使って **ストレッチと歩き方** を学びます。

ポールが身体の支え となり **下半身の負担を軽減** できます！

全身の90%の筋肉 を使って歩けるため、

通常のウォーキングより **運動効果が20%アップ** します！

ぜひこの機会に

ハルディックウォーク をご体感ください♪

