

毎週水曜日11:30~12:45(祝日お休み)

# ウォーキング/ ノルディックウォーク

はじめての方  
大歓迎

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!

しかし!!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!  
ぜひこの機会にノルディック・ウォークをご体感ください!

アーチェリー場もしくは総合体育館近隣を歩きます

参加費用:ポール代込**800円**



原 満梨絵先生



歩く力は  
歩いて付けよう!