

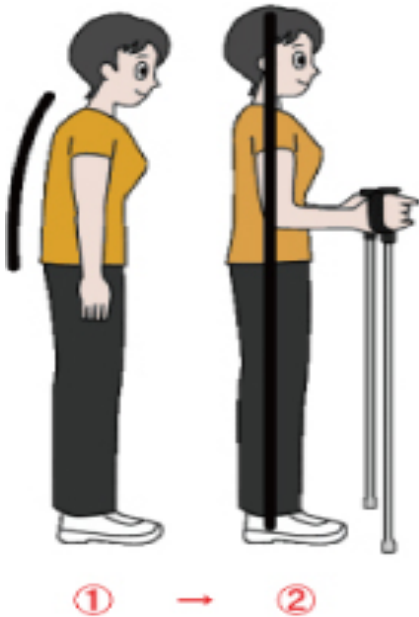
# 一緒にポールウォーキングしませんか？



暖かくなってきました！正しい姿勢で歩いてみませんか？

## ポールウォーキングとは??

両手に2本のポールを持つだけですぐに始めれる運動です！



専用ポールを持ち歩くだけで、正しい姿勢が保持でき、ウォーキング効果が高まります。

『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スタイルがポールウォーキングです。

長い間の生活習慣で知らず、知らず身体にしみ付いた癖をそのままにして長く歩くとすぐ疲れたり、痛みや故障が起きたりします。

① ポールを持たない状態だと…悪い姿勢(猫背など)でのウォーキングは、運動消費量も少なく効果も半減してしまいます。

② ポールを手を持つだけで…背筋がスッと伸び、左右バランスの取れた正しい姿勢をとることができます。

ウォーキング専用ポールを両手に持つだけで、背筋が気持ちよく伸びて、良いバランスで正しい姿勢が自然にとれます。

【日時】 4月30日(火) 10時45分～11時45分 ※雨天延期

【行程】 10時45分～ 10分リックル内でウォーミングアップ ストレッチ

10時55分～ 歩き方などレクチャーしながらシティーヒル1周(5k)

11時40分～ リックル内でクールダウン ストレッチ

【参加費】 1,080円(税込) ※2本の専用ポールレンタル代込み

【定員】 5名 ポール保持者は540円で参加して頂けます。

【指導者】 ポールウォーキング協会 ベーシックインストラクター  
谷脇 勝



【申込み】 参加費を添え、フロントにて受付中 締切4月29日(月)