

1day

二本のポールが足腰の負担を軽減 はじめてのポールウォーキング

【講師】 ACE フィットネストレーナー
ポールウォーキングアドバンスコーチ **柘植美沙子**
【日時】 2021年11月11日(木) 13:00~14:30
【受講料】 2,585円(税込)
【持ち物】 運動ができる服装、タオル、飲料水、



あれば、リュックなどウォーキングをしながら持ち歩けるカバン
ポールレンタル代 300円(教室支払い)、雨天の場合は室内シューズ

※天気が良い場合、久屋広場でウォーキング予定。運動靴でお越しください

両手にグリップが付いた2本の専用ポールを持って歩くことで、上半身を積極的に動かす全身運動ができます。通常のウォーキングよりもより短時間で安全に運動効果がアップし、自然と背筋が伸びることで理想的な歩行姿勢が保てることや、左右のバランスがとれ、転びにくい歩行をサポート。運動の習慣のない人や、足腰に不安がある人にもおすすめです。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

登録料
不要



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎ 0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

普通のウォーキングの
1.2倍のエネルギー消費

日本で独自に
開発された運動法

歩行スピードがアップ

