

ポールウォーキング

2本のポールを

持って、姿勢よく軽快に歩きましょう！！

歩き方の指導も行います。

午前中に気持ち良く体を動かしましょう！！



姿勢力 UP

ヒップ アップ

バスト アップ

効果

肩こり の緩和

腹部 のシェイプアップ

二の腕 のシェイプアップ

日時：**5月11日・25日**

※**金曜日**実施

時間：10：00～11：00（施設周辺を歩きます）

（※雨天時は1階ロビーにてツインポールを行います）

定員/対象：7名/中学生以上

金額：500円（保険料含む）※独自券ポイント500Pまで使用可能

持ち物：運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル、帽子（任意）

※ポールはお貸しします！！

申込み：**4月17日（火）10：00～**（窓口・電話） **※先着順**

緑スポーツセンター TEL：052-891-7775