

**初心者**

経験者の方も大歓迎！！

# ハルディックウォーキング

歩くにプラスして2本のポールを持つ事で全身の90%の筋力を使います。歩きながら筋力アップ・背筋が伸びる・歩き方の変化を自分で体験してみませんか？

**2021年5月23日(日)**

**9:30~11:45**

**集合場所:** 鎌取コミュニティセンター1階 創作室

**参加費:** 800円(保険料・ポールレンタル料込)

\*ポール持参の方は600円

**定員:** 20名(先着順)

**対象:** 約4キロ歩ける方

**持ち物:** ポール、飲料、運動しやすい服装・靴

両手がふさがらないザックやポーチ、帽子等



※使用するポールは、**先端が斜めのタイプ**の

**ハルディック専用ポール** 限定とします。

★お問合わせ★

鎌取コミュニティセンター

千葉市緑区おゆみ野3-15-2

TEL: 043-292-6131

FAX: 043-292-6151