

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11月28(日)

9:30~11:45

集合場所：鎌取コミュニティセンター2階 サークル室

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。

★お問い合わせ★

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

