



飒爽と歩けるようになり、  
カラダ年齢も若返る！

# ポールウォーキング教室



## ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動となり、運動効果が20～30%アップします。さらにカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ！また4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。

## 開催日時

**1月28日(金)、2月25日(金)**  
**13:30～15:00**

※集合場所: 体育館受付(受付開始13:15～)

## 場所

野球場外周・フロムナードほか  
(※雨天の場合は中止となります。)

## 参加料

**600円\***(含保険代)※別途ポールレンタル料(250円)

## 定員

**5名**(※先着順となります)

## 服装・持ち物

ウォーキングに適した服装と運動シューズ、汗拭きタオル、簡単な行動食(飲料水、飴など)、両手の空くりュックなど

## 指導員

鈴木 資雄(ポールウォーキング・アドバンスコーチ)

お申込・問合せ先 館山運動公園管理事務所 ☎0470-28-1340