

掛川市、原泉。緑の中を一緒に歩こう。

ポールウォーキング教室

Poul Walking

今まで半数以上の方が、ポールウォーキング第一歩目は、手と足と一緒に出てしまいました。そんなバカな？自分はきっと大丈夫！という方は是非挑戦してみてください！

2011/7/9
10:00 START! 土

[場所]
さくら咲く学校
(旧原泉小学校)

豊かな自然の中を歩くイベントです



誰でもできる
新・ウォーキング法!!

オススメ
「さくら咲く学校」の企画イベント

「ポールウォーキング」で
得られる効果はさまざま!

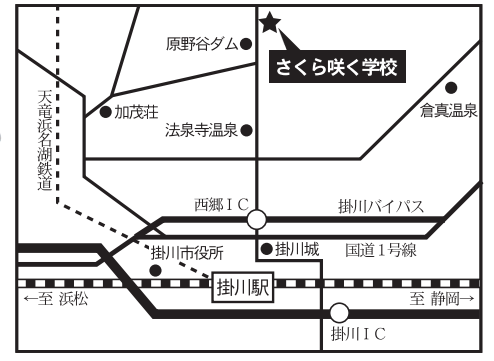
- 各関節痛の改善効果!
- 運動不足の解消!
- シェイプアップ効果!
- 身体の柔軟性の向上!

ポールウォーキングとは?
近頃、スキースティックのよきな物を両手に持ち、公園などを歩いている人を見かけませんか? ポールウォーキングとは、そんな「ストック状のポール」を使って歩くという新しいウォーキング法のこと。
四足で歩行することにより、肩甲骨と骨盤が自動的に連動し、それが身体をほぐすような動きになる「四足歩行動物の動き」を体感できます!
ポールウォーキングでは、「自然な動き」をテーマに四足歩行動作を行い、普段使わなくなった筋肉をほぐすことで肩こりや腰痛などの症状を緩和・改善していきます。

お試し価格
¥500
今だけの特別価格です!!

イベント詳細

- 【日時】2011年7月9日(土) 10時スタート (雨天時 体育館にて行います)
- 【費用】500円
- 【場所】原泉地域立 森の都 さくら咲く学校 (旧 原泉小学校)
- 【住所】〒436-0336 掛川市荻間423
- 【電話】090-5034-3729 担当 谷口
- 【主催】原泉地域立 森の都 さくら咲く学校 西部福祉サービス株式会社
- 【協賛】株式会社マツヤマデザイン



掛川市原泉地域立 森の都 さくら咲く学校
〒436-0336 掛川市荻間423 (旧 原泉小学校)

参加申込み
担当: 谷口

☎ 090-5034-3729