R4年度　スポーツしまっし！
スポーツ推進事業

月いち
ポールウォーキング&
ポールピラティス
（金）クラス

歩く姿勢を見直そう！

２本のポールを使うことで、４点支持になり姿勢が安定し、全身の筋肉の９０%を使うことができます。

ポールを使ってウォーキングやストレッチ、体幹トレーニングを行います。姿勢を確認してきれいな歩きを目指しましょう！

講 師　中嶋　佳奈恵

(一財)日本ポールウォーキング協会 マスターコーチ

FTP認定マットピラティスインストラクター

★申込方法★

事前にお電話にてお申込みください。

会　場
総合体育館

時　間
10:00～11:00

開講日
4月～12月まで
①4/22　⑥9/9
②5/27　⑦10/21
③6/24　⑧11/25
④7/1　⑨12/9
⑤8/26

対象　一般男女

受講料
610円(1回)
※当日、会場でお支払いください。
※別途ポールレンタル代300円必要
ポール持参の方は不要です。

申込み・問い合わせ先

公益財団法人
金沢市スポーツ事業団

〒921-8116
金沢市泉野出町3-8-1
(金沢市総合体育館内)
TEL 076-247-9019
FAX 076-247-9016
受付時間 9:00～17:30(平日)