

R5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  
① 4/14      ⑦ 10/6  
② 5/12      ⑧ 11/17  
③ 6/9        ⑨ 12/1  
④ 7/7        ⑩ 3/22  
⑤ 8/4  
⑥ 9/1

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)

R5.10.18改