

R6 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 (火) 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、定員の空き状況をご確認ください。

会場
総合体育館

時間
10:15~11:15

開講日

① 4/23	⑦ 10/22
② 5/28	⑧ 11/26
③ 6/25	⑨ 12/24
④ 7/23	⑩ 1/28
⑤ 8/27	⑪ 2/25
⑥ 9/24	⑫ 3/11

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 076-245-6466
受付時間 9:00~17:30(平日)