

R8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★

お電話もしくはお問い合わせフォームにて、事前に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 4/10 ⑦ 10/23★
- ② 5/8 ⑧ 12/4
- ③ 6/12 ⑨ 1/8
- ④ 7/10 ⑩ 2/19
- ⑤ 8/7 ⑪ 3/5
- ⑥ 9/4

※11月は工事休業のため休講となります

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)