

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 (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 小高 千保乃

★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 4/28 | ⑦ 10/27 |
| ② 5/26 | ⑧ 12/22 |
| ③ 6/23 | ⑨ 1/26 |
| ④ 7/28 | ⑩ 2/9 |
| ⑤ 8/25 | ⑪ 3/16 |
| ⑥ 9/15 | |

※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
受付時間 9:00~17:30(平日)