

2024年度 第3期 10~12月 ウォーキング教室

(椅子に座ったままでもできる)

ノルディックウォーク エクササイズ

■火曜日 13:15~14:00



場所：ふれーゆ 1階コリドール奥

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。(詳細は1階受付でお尋ねください)

対象：高校生以上

定員：8名 (先着順)

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○水分補給用ドリンク・汗拭き用タオルをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ■	2	3	4	5
6	7	8 休	9	10	11	12
13	14 ■	15	16	17	18	19
20	21	22 ■	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ■	6 休	7 休	8 休	9 休
10	11	12 休	13 休	14 休	15	16
17	18	19 ■	20	21	22	23
24	25	26 ■	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ■	4	5	6	7
8	9	10 休	11	12	13	14
15	16	17 ■	18	19	20	21
22	23	24 ■	25	26	27	28 休
29 休	30 休	31 休				

休＝休館日

■ノルディックウォーク・エクササイズ

【レッスン内容】

専用のポールを両手に持ちながら
身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動をおこないます。

【こんな方にお勧め】

- 運動不足を解消したい人
- シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- 腰痛・膝痛・股関節痛がある人
- メタボリック症候群・高脂血症・高血圧・糖尿病を指摘されている人

【講師】 水夫(すいふ)

全日本ノルディック・ウォーク連盟
上級指導員
水中ポールウォーキング指導員