

ポールウォーキング教室

参加者募集

ポールウォーキングは、日本のドクターが考案した、運動習慣のない人や足腰に不安がある人でも、手軽に安全に取り組める運動法です。

(ポールウォーキングの効果)

- ・ウォーキングだけなら下半身運動、でもポールを使うことで全身運動になります。
- ・ポールを持つことで安心安全に歩行しながら身体のバランス能力や筋力アップができます。



教えてポールウォーキング教室

土曜コース(10/27~11/24)

- ・時間 9:00~11:00
- ・回数 全5回
- ・定員 各10名
- ・料金 2,000円
- ・対象 どなたでも
- ・受付 10/5より先着順

※必要な用具は準備してあります。

まずはお問合せください！

熊本市戸島ふれあい広場

TEL 096-389-3111