

心身調整ウォーキング教室

@神奈川県立三ツ池公園

メンバー募集中

活動内容

日時：毎週木曜日 9:00～10:00

場所：神奈川県立三ツ池公園（横浜市鶴見区）

対象：50代以上の女性で運動制限のない方

内容：ポールを使ったウォーキング、ストレッチ。

写真、ビデオによる姿勢やフォームチェック。

参加費：1回1,000円～（回数券制）、ポール代別

チラシを見た！で
1レッスン体験無料。
さらに入会で
東京大学発AIによる
姿勢評価プレゼント！

参加するとこんな効果が期待できます！

- 姿勢がきれいになる
- カラダの左右バランスが整う
- 肩こり、腰痛が改善する
- 体幹が安定する
- 後ろ姿が年齢マイナス10歳!?
- 幸せホルモン分泌アップ



ポール de コンディショニング（若鍋由美子）

レッスン体験の申込み、問合せはQRコードから

Mail : pole.de.con.yoko@gmail.com

Tel : 090-8561-9838





今まで背中を
丸めて歩いていたことを痛感。
正しい姿勢を学びたいです。

職場の先輩（元CAさん）から
姿勢がキレイになったね、
とほめられました！

よく眠れるようになりました。

2本のポールでカラダをリフォーム！

正しく歩くのが難しいのは
カラダに歪みがあるからだと
わかりました。

ガチガチだった肩甲骨まわりが
動かしやすくなりました。

意識次第でハードな運動になりますね。
バドミントンの補助トレーニング
としても最適です。



若鍋由美子

1968年生まれ。4人の子の妊娠、出産、授乳期を終えたときには、すっかり猫背、体力低下、脱毛など悲惨な状態。
まずは体力をつけたいと思ったときにノルディックウォーキングに出会いました。医療従事者でもある師匠のもと、2本のポールを使ってカラダを整えるとともに体力、自信も取り戻し、インストラクターへ。2020年独立後、おもに自分のことを後回しにしがちな同年代の女性のカラダづくりを応援しています。10年間約1万人を指導。

日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター・
健康運動実践指導者・介護予防運動指導員