

姿勢を改善する

ノルディックウォーキング 体験会

ウォーキング&ストレッチ
初心者にもオススメ

参加者募集！



毎月

月曜日 9:00～10:00

木曜日 10:30～11:30



姿勢改善のメリット 2本のポールを使うメリット

- ▶ 見た目を若々しく美しく
- ▶ カラダの左右バランスが整う
- ▶ 肩こり、腰痛の予防・改善
- ▶ 直立姿勢をつくりやすい

開催は不定期になりますので、下記の
QRコードよりご確認ください。

■講 師：若鍋由美子さん（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）

■参 加 費：各回 800 円/人

■集合・受付：三ツ池公園 パークセンター前

■定 員：各回 10 名（先着） ※体力に心配のある方は、一度講師にご相談ください。

■持 ち 物：運動できる服装、靴、タオル、飲み物、ポール（貸出用もございますが、数に限りがありますのでお持ちの方はご持参ください。）

■共 催：三ツ池公園指定管理者（神奈川県公園協会・石勝エクステリア・サカタのタネ GS グループ）
ポール de コンディショニング（若鍋由美子）

問合せ
申込み

ポール de コンディショニング

<https://forms.gle/w87jsPQMex2m1ib68> QRコードから

又は 電話（090-8561-9838）にメッセージ

