



水中ポールウォーキング 体験会のご案内

**足の筋肉が衰えが気になる方
体重を軽減してできるポールを使った
水中歩行運動は、いかがですか？**

◇開催日（集合13時30分）

3月24日（日）14時～15時

◇参加費 ¥3,000/回

（保険・ポール代・プール料レッスン含）

◇持ち物 水着、キャップ、タオル、水分補給水

当日の参加のためやす 平常血圧値・脈が安定していること

◇指導 全日本ノルディック・ウォーク連盟WLM

◇申込方法 電話または、ショートメール

◇会場 井上レディースクリニック内2階プール

◇アクセス

JR西立川駅より徒歩7分

JR立川駅南口よりタクシー5分

JR立川駅北口より拝島駅行きバス西立川駅下車徒歩4分

予約受付期間

2024年3月20日（水）まで

スマートヘルスプロジェクト

お問い合わせ先：大方ことみ

090-1468-8896（ショートメール可）

共催：骨と関節がげんきになる会

WEB：<https://honekan-web.jimdosite.com/>

参加者より



私も2本のポールを持って安心して
水中での運動を楽しんでいます