

～フレイル予防におすすめ～

足腰の筋力が気になる方

2本のポールで歩行運動はいかがですか？

指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部専門講師



水中では、体重10分の1で運動できる 水中ポールウォーキング

時間:14時00分～15時00分 集合受付13時30分～

【2024年度 開催予定日】 年会費4月～3月 ¥1,100 (入会費・保険等)

4/14	5/5	6/2	7/7	8/25	9/29
10/27	11/10	12/22	1/12	2/16	3/23

参加費：¥3,300 (税込) /回ポール含 (定員前納制)

持ち物：水着・タオル・帽子・飲料水

会場：(貸切) 井上レディースクリニック2階プール (水温32℃)

最寄り駅 (JR・立川バス)：西立川駅

お問合せ・予約：090-1468-8896

更新2024.5.5



主催:骨と関節がげんきになる会 (水中運動に興味のある方、はじめたい方)

協力:(有)アクアヘルスコミュニケーションズ (一社) スマートヘルスプロジェクト

井上レディースクリニック

催行6名以上

後援:100歳までウォーキング

※体験及びご入会随時