

**初心者**

経験者の方も大歓迎！！

# ハルディックウォーキング

歩くにプラスして2本のポールを持つ事で全身の90%の筋力を使います。歩きながら筋力アップ・背筋が伸びる・歩き方の変化を自分で体験してみませんか？

**2021年7月11日(日)**

**9:30~11:45**

**集合場所: 都賀コミュニティセンター1階 創作室**

**参加費: 800円(保険料・ポールレンタル料込)**

**\*ポール持参の方は600円**

**定員: 10名(先着順)**

**対象: 約4キロ歩ける方**

**持ち物: ポール、飲料、運動しやすい服装・靴**

**両手がふさがらないザックやポーチ、帽子等**



※使用するポールは、**先端が斜めのタイプ**の

**ハルディック専用ポール** 限定とします。

★お問い合わせ★

**都賀コミュニティセンター**

千葉市若葉区都賀 4-20-1

TEL: 043-233-4211

FAX: 043-233-8204