

初心者

経験者の方も大歓迎！！

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11月14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3.5キロ~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

講師: 日本ルディックフィットネス協会

マスターインストラクター 堀江 恭子



※使用するポールは、**先端が斜めのタイプ**の

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