

# 体験しよう！みんなでポールウォーキング

協賛：一般社団法人日本ポールウォーキング協会



ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似た**ウォーキング専用ポール**を持って歩くことで、**正しい姿勢**のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動となり、運動効果が**20～30%アップ**します。さらにはからだの回旋運動により「気になる**おなか周りもシェイプアップ**期待できます！！

今回、ご指導くださるのは・・・

【日時・集合場所】

2015年10月14日（水）

10：00～12：00

集合場所

横浜マリナタワー前 **集合9：45**

参加費用

会員 **1,000円** 非会員 2,000円

（ポールレンタル料含む）

※運動後にランチに行ける方も募集中

（要予約）**Cinamon's** 横浜を予定

（ハワイ発 日本2号店）

【持ち物・服装】

ウォーキングに適した服装とシューズ、飲み物

リュック・ウェストバック等（両手があくもの、

汗拭きタオル、

## ★柴崎 加代子コーチ★

日本ポールウォーキング協会公認  
ポールウォーキング・アドバンスコーチ  
柴崎医院事務長兼婦長

※老後あんしんクラブの会員さんでもあります



## お申込は FAX または お電話で

【参加申込】

FAXでお申込の際は下記ご記入のうえ、ご送信ください

セミナー名	2015年10月14日「みんなでポールウォーキング」	ランチ	参加 ・ 不参加
氏名		会員	会員 ・ 非会員
住所		電話	

FAX 045-311-7171 電話 045-411-5029