

ポールのウォーキング教室

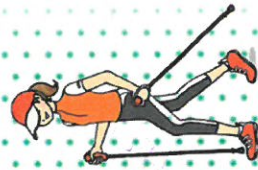
ポールを使う事で、全身の筋肉を刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費が約20%の増加します。つまり体力作り、スタミナアップ、減量などにも効果的。又、肩、首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善に有効です。皆さん誘い合わせて参加してみませんか？



開催日 * 3月16日(木)
時間 * 10:00~11:00
9:45集合

参加費 * ¥800円

(ポールレンタル料・保険料含む)



申込は料金を添えて1Fフロントまで

たくさんのご参加心よりお待ちしております(^^)/

主催：県営筑豊緑地プール ☎ 0948-82-5556