

# 市民球場外周を歩く ポールウォーキング

屋外で安心して運動できます♪

## 第1回

- ★12月21日(月)
- ★13:00~13:30
- ★定員10名(18歳以上)
- ★料金200円
- ※雨天中止

## 第2回

- ★12月23日(水)
- ★11:00~11:30
- ★定員10名(18歳以上)
- ★料金200円
- ※雨天中止

当日、先着順にて受付します。  
開始10分前に受付に集合してください。

## ポールウォーキングとは？

専用のポールを使って歩きます。背筋を伸ばし足腰の負担を軽減しながら、普段より全身を大きく使い、効果的に安定して歩けるプログラムです。体力に不安がある方や、歩行姿勢を正したい方、全身の筋肉を使いたい方など、初めての方にオススメです♪

### ▼正しい姿勢のまま歩幅も広がる、理想のウォーキングスタイル!

ウォーキングは、特にメタボやロコモの予防・改善に効果的です。正しいフォームとテクニックによるしっかり歩行が実践できれば、さらなる効果が期待できます。以下のポイントをチェックして、安全かつ効果的なポールウォーキングを楽しみましょう!

