

# ～フレイル予防におすすめ～

## 足腰の筋力が気になる方

2本のポールで歩行運動はいかがですか？

指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部専門講師



水中では、体重10分の1で運動できる 水中ポールウォーキング

時間：14時00分～15時00分 集合受付13時30分～

【2024年度 開催予定日】 年会費4月～3月 ¥1,100（入会費・保険等）

4/14	5/5	6/2	7/7	8/25	9/29
10/27	11/10	12/22	1/26	2/16	3/23

参加費：¥3,300（税込）/回ポール含（定員前納制）

持ち物：水着・タオル・帽子・飲料水

会場：（貸切）井上レディースクリニック2階プール（水温32℃）

最寄り駅（JR・立川バス）：西立川駅

お問合せ・予約：090-1468-8896

更新2024.5.5



主催：骨と関節がげんきになる会（水中運動に興味のある方、はじめたい方）

協力：(有)アクアヘルスコミュニケーションズ（一社）スマートヘルスプロジェクト

井上レディースクリニック

催行6名以上

後援：100歳までウォーキング

※体験及びご入会随時