

～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？

講師：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～

【2025年度 開催予定日】 年会費4月～3月 ¥1,100（入会費・保険等）

4/20	5/18	6/15	7/20	8/24	9/21
10/5	11/16	12/14	1/18	2/15	3/29

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

12月14日プールなし
立川周辺ノルディック・
ウォーク&クリスマス会予定



主催：骨と関節がげんきになる会（水中ポール運動に参加したい方）

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