

すべての人に、健康的で前向きな
ライフスタイルを!

Let's Walk'n Roll!



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。さらにカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ! また4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。健康づくり指導員による個別アドバイスも受けられます
※ご希望の方には、高機能歩数計によるライフスタイル型健康づくりコースもご用意しております。



日時 平成30年1月28日(日)10時～14時
場所 有楽町線「東池袋駅」7番出口直結
エアライズタワー1階フロント集合
(受付開始 9:40～)
費用 500円(会議室、資料、保険、お茶代)
レンタポール代500円 定員10名

服装:ウォーキングに適した服装とシューズ
持ち物:両手の空くりュック、汗ふきタオル、簡単な行動食(飲み物、飴等)など
指導:日本ポールウォーキング協会認定コーチ



ポールウォーキング体験講習会 受講申込書

フリガナ		性別	男 女
お名前		生年月日(年齢)	昭和・平成 年 月 日(才)
ご住所	〒		
電話・FAX	携帯	レンタポール	要・不要
* 個人情報 は 当体験講習会 のみに 使用 し、他 に 利用 する こ と は あ り ま せ ぬ。			

一般財団法人 健康・生きがい開発財団 東京都連絡協議会 協賛:NPO法人なやまんと
お問合せ TEL 03-6914-1520 FAX03-6914-1521 nayamanto.tokyo@gmail.com(担当 工藤)

協賛 株式会社ホロニクス総研 (一般社団法人 終活専門家協会・たまゆら)
〒113-0033 東京都文京区本郷4-2 5-8 レッチフィールド本郷4丁目ビル7階
TEL.03-5684-0021 FAX.03-5684-0031 <http://www.holonics.gr.jp/>