

昔の姿勢に戻ろう！

マイポール使用OK

ポール DE ウォーク



第2週(火)13:30~15:00

タオル・飲み物・歩きやすい靴 ※ポールレンタル代200円

第4週(火)13:30~15:00

タオル・飲み物・歩きやすい靴 ※ポールレンタル代200円

初めての方でも安心！インストラクターが教えます。

二本のポールを持って歩くノルディックウォーキングとポールウォーキングを『ポールdeウォーク』と総称し、国民の健康寿命の延伸を目指して発足したポールDEウォーク協会のインストラクターが初めての方でも、ポールの握り方・使い方・歩き方まで丁寧に指導します。



東池袋フレイル対策センターいーとこ

豊島区東池袋2-38-10 ☎ 03-5924-6212 (9:00~16:00)