

リフレッシュ&姿勢力アップ！！

(全3回講座)

ナイトPW講座

(ポールウォーキング)

参加者募集

女性限定

お申し込みは、
こちらから→



申込〆切 7/21 (月)

夏は日焼けを気にせず
爽やかに夜ウォーキングを
楽しみませんか。

開催日

7/25 金 8/1 金 22 金

18:30~20:30

ポールウォーキングと フットケア

姿勢の悩み、歩き癖の改善、歩行の質を高めるポールウォーキングを体験します。後半は「今日から始める」からだの土台である足のケアについて学びます。

ポールウォーキングと 靴選び・履き方

足トラブルの原因は靴が8割です。たくさん歩いて足を痛めないよう、歩行の質を高めるための靴選び・履き方を学びます。後半はポールウォーキングを深めましょう。

万病予防の歩き方と ポールウォーキング

ただ歩数を増やしても健康に貢献しない場合も。大切なのは歩行の質と量のバランス！万病予防の歩き方について学びます。後半はポールウォーキングで、歩きの変化を実感しましょう。

対象 女性

定員 8名

参加費 3,000円
(レンタルポール・保険料込み)

会場 長崎県勤労福祉会館 2F 小会議室C

(長崎市桜町9-6 ☎095-821-1456)

(*お問い合わせは足育ながさき事務局まで)

講師 平山 由紀穂 フットケアスペシャリスト/上級シューフィッター
*そのほか(一社)日本ポールウォーキング協会認定コーチ複数名

【参加のキャンセルについて】

当イベントの申込は、参加費のお支払い(銀行振込等)確認完了後に確定となります。申込後、お客様都合によるキャンセルの場合、返金は致しかねますのでご了承願います。
*天候やその他の予期せぬ事情により、イベントが中止になった場合、返金の手続きをご案内します。

お問い合わせはこちら

☎ 090-2963-1970

足育ながさき事務局 (平山)