

ノルディックウォーキング

ポールウォーキング

あなたはどちらで歩く？

ノルディックウォーキング

全身の90%の筋肉を使う全身運動
本格的にスポーツを楽しみたい方・
カロリーをたくさん消費したい方におすすめ

ポールウォーキング

足腰への負担を軽減
山道の散策や
気軽に安全に運動したい方におすすめ



肘を曲げずにポールを後ろに押し出す



肘を曲げてポールを前足と同じ位置につく



ポールを使うとウォーキングが今まで以上に楽しくなり

歩く姿勢がぐんぐん変わっていきます

ポールさえあれば、いつでもどこでも気軽にできるウォーキング

一度体験してみてください(*^^*)

体験料 1時間 ￥1,000 (レンタルポール￥200)



※ 動きやすい服装と靴でご参加ください

奥熱海療院 0558-79-1022