

参加
無料

カラダは変わる

一生モノの歩きを

手に入れましょう！



①6/6(金)10:10-11:10

②6/22(日)9:40-10:40

■ 基本的な歩き方

歩きのポイントを意識しながら楽しく歩きましょう。
before afterの違いを実感してみましょう。

■ ポールウォーキング

ポールを使う事によって上半身をしっかりと動かし、
体幹を鍛えましょう。

※1日のみ、両日参加のどちらでも参加OKです。お気軽にご参加ください♪

※定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

開催日 2025年 6/6(金)・22(日)

時間 ①10:10-11:10

②9:40-10:40

(5分前集合)

場所 さらら仁川

〒665-0061 兵庫県宝塚市仁川北2-5-1
さらら仁川北館3階

講師

K a o

日本ポールウォーキング協会
ベーシックコーチ
アドバンスコーチ
元養護教諭

よろしくお願いいたします。



お問い合わせ先

☎ 090-8195-5772

✉ licolicolife22@gmail.com

Insta



@lifewalking2025