

4月の講座事業案内

我孫子市民体育館共催事業

移動学習

はじめよう！ポールウォーキング

我孫子市民体育館と共催し、専門のインストラクター指導のもと、初心者・未経験者の方もポールウォーキングを体験できる場を提供します。年齢を問わず誰もがポールを持って歩くだけで、手軽にはじめられる運動です。ポールウォーキングの基礎講義とポールを使ったストレッチ体操など、役立つ健康づくりを紹介します。

講師紹介

葉山 美貴(インストラクター)
ポールウォーキングマスターコーチプロ
公認エアロビクス指導員
筑波大筋トレマスター
PFAピラティスアドバンスコーチ

当日の服装と持ち物

・運動のできる服装、タオル、室内履き(上履き)、運動靴、飲み物、リュックサックもしくはウエストポーチ、筆記用具、ポール(あれば)

実施日: 4月5日(水)※雨天決行

時間: 10:00~12:00

場所: 我孫子市民体育館

武道場・野球場※雨天時(武道場)

対象: 一般

定員: 30人(先着)

参加費: 600円(保険料含)



申込: 電話または、直接公民館窓口でお申込みください。

我孫子市湖北地区公民館

TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社