

ルディックウォーキング

通常のウォーキングに比べて膝への負担が軽く
効果の高いフィットネスウォーキング

- ◎カラダ全体の 90% の筋肉を使う全身運動
- ◎エネルギー消費量が平均 20% アップ
- ◎ヒザへの負担を最大 25% 軽減

体験教室を実施します



ポールの貸出もいたします。

日時・場所

10月14日・21日(日) 藤岡渡良瀬運動公園B球場

10月28日(日) みかも山公園南入口ゾーン南駐車場前

午前9時～12時 (8時50分集合)

参加料 : 無料 (市内在住・在勤・在学者)

定員 : 30名 (先着順)

申込期間 : 10/2 (火) ~ 10/12 (金)

講師 : 栃木県ルディックウォーキングクラブ「サークル・ストライド」

申込・問合せ先 : 藤岡スポーツふれあいセンター
TEL 0282-62-1301