

AQUA Pole Walking

水中ポール ウォーキング

水中では浮力により、自由に歩くことが可能になります。
適切な水中トレーニングは重力環境を
緩和する骨・関節機能の筋力増強を図る運動訓練に最適です。
より多くの方にポールを使用した
水中ポールウォークを体験していただきたく、
ご参加いただきますようお願いしております。



会場
コア・スポーツプラザ
山梨県富士吉田市
上吉田3553
(予定)午前11時15分発
大池公園から送迎バスあり

7/14(日)
○10:00~12:00
100歳までウォークの方
○12:00~14:00
連盟会員の方、一般の方

☆参加費無料☆
持ち物
水着
キャップ
ゴーグル等

水中ポール研究会

問い合わせ先：富士温泉病院・ふじ苑
山梨県笛吹市春日居町小松1177
tel：0553-26-5001

別会場イベント

富士河口湖で
ノルディック・ウォーク

会場：大池公園スタート/ゴール 参加無料
8:30~当日受付開始 9:00スタート/12:00頃自由解散
問い合わせ：山梨県ノルディック・ウォーク連盟 事務局
055-298-4637(アーク福祉用具貸与事業所内)