



湘南ベルマーレ

コンディショニングセンター

のトレーナーと一緒に歩いて全身運動♪

# ノルディック ウォーキング

10/17,24,31(木)

10:30~11:30

## きれいな姿勢

正しい歩行姿勢を保ち、  
歩き方も綺麗に♪  
全身の90%の筋肉を使う  
全身筋トレ!!



## 関節への負担

### が軽減

ポールを使い着地の衝撃  
を分散させるため、足腰が  
弱い方にもおすすめ♪

参加費: 1000円

定員: 各10名

※雨天の場合室内でのトレーニング  
持ち物: 動きやすい服装・飲み物  
タオル・帽子・運動靴  
※スティック貸出あり

トレーナー: 松村 嘉奈

湘南ベルマーレ

コンディショニングセンター

平塚所属トレーナー

運動指導歴28年



ご予約はリフレッシュフラザ平塚まで

TEL: 0463-51-1280