



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♪

フルデイック ウォーキング

1/16,30(木)

10:30~11:30

※1日のみの参加からお待ちしています♪

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: 1回1000円

定員: 各10名

ご予約先着順です!

※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・ポール

※ポールの貸出あります!

(雨天の場合は室内履き)



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ラザ平塚まで◇

平塚市大神4-20-8 TEL:0463-51-1280