



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♪

リフレッシュラザ平塚
のある大神の河川敷付近
を歩きます！

ハルデイック ウォーキング

10月16,23,30 日

(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♪

※1日のみの参加からお待ちしてます♪

参加費: 1回670円

※回数券の利用も可能！

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