

水中ポールウォーキング教室

～自然に浮かぶ特別なポールを使った
水中ウォーキングと軽いトレーニング～

令和8年

日時 **6月28日(日)**

開講式 **8:30**

教室 **8:45～9:45**

山形県民の海・プール

場所 **スパール**

鶴岡市下川字龍花崎 41-86 ☎ 68-5121

《 講師 》

スパール指導員

参加費 **500円**

持ち物 **水着、タオル**

※ 家から水着を着用してお越しください。

対象 **水深 1.2mのプールで
ウォーキングできる方**

水の中では浮力によって体重の負荷が軽減され、下肢関節に痛みのある人や歩行が困難になった人等でも、十分に運動ができます。また、ポールを持つことで、上半身を含めた全身運動となり、運動効果も高まります。みなさんやってみませんか！

2本のポールで姿勢も安定します！

申込み **6月24日(水)まで
鶴岡市教育委員会スポーツ課へ**

TEL: 25-8131

FAX: 25-8134

e-mail: sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

※ 定員は先着25名です。

※ 指導員等、プール関係者の参加も歓迎いたします。見学のみも可能です。



主催：鶴岡市教育委員会 主管：鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会

協力：特定非営利活動法人健康づくりサポート東北21

後援：山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、株式会社キザキ

キリトリ

6月28日(日) 水中ポールウォーキング教室 参加申込書

氏名		性別	
住所	〒 —		
電話番号	— —	生年月日	西暦 年 月 日

※ FAXの場合は切り取らずにお送りください。