

ノルディックウォーキング ポールレンタル

2本のポールを使って運動効果をより増強するエクササイズ「ノルディックウォーキング」で背割堤を散策してみませんか？

【貸出場所】 背割堤地区さくらであい館

【貸出時間】 9:00 ~ 16:30

※16:30までにご返却ください。

【利用料金】 無料

【利用エリア】 背割堤地区内

＜ノルディックウォーキング4つのポイント＞

ポイント①

年齢や性別を問わず気軽に楽しめる

ポイント②

エクササイズの効率がよい

ポイント③

上半身の筋肉を積極的に使うことができる

ポイント④

疲れをあまり感じることなく長い時間行うことができる

初心者でも安心！
ポールの使い方説明書をプレゼント

ご利用希望の方はスタッフまで
お声かけください

