

# ～体力アップ・元気にフレイル予防～



体験・継続入会者受付中

## 水中ポールウォーキング

時間: 14時00分～15時00分

開催予定: 2023年度

4/30	5/7	6/11	7/16	8/27	9/17
10/8	11/19	12/24	1/21	2/4	3/17

参加費: ¥3,000円/回ポール含  
(定員前納制) 各自水着・タオル・帽子・水

会場: (貸切) 受付13時30分～  
井上レディースクリニック2階プール

(水温32℃) 最寄り駅西立川駅  
担当: JNWL水中ポール専門講師

大方孝WLM

予約: 090-1468-8896

(9時～17時) 開催10日前まで

## メディカルノルディックウォーキング

(膝痛・股関節症の方おすすめ)

時間: 10時30分～11時45分

開催: (日程要確認) 雨天中止

①毎月第1・第3土曜日

国営昭和記念公園あけぼの口  
無料エリア (最寄り駅立川駅)

②毎月第2・第4・第5土曜日

都立井の頭恩賜公園  
(最寄り駅吉祥寺駅)

参加費: ¥1,100円/回

レンタルポール¥550/回

担当: 中島輝明WLM・内山朱実

予約: 090-3530-8899

(9時～17時) 開催2日前まで



3/19・4/30 ～健康は、水の中にある～

「水中ポールウォーキング体験会」

各日: 予約5名 3,000円 (当日)

お問合せ: 090-1468-8896 (ショートメール対応)

新規入会: 年会費: 1,100円 (傷害保険料含)

W受講 (水中ポール・ノルディックウォーキング) できます

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ノルディック・ウォークステーション

主催: (一社) スマートヘルスプロジェクト

骨と関節がげんきになる会 (運動不足の方・関節疾患の方におすすめ)

協力: (有) アクアヘルスコミュニケーションズ 後援: 100歳までウォーキング