

## ポール・ウォーキング 体験教室開催!

ポール・ウォーキングの正しい使い方・効能について専門の講師が指導します!教室が終わった後は、実際にコースでポールを使用し、その効果を実感しましょう!



川合 文太

大阪市出身。ブリヂストンスポーツアリーナ(株)でノルディックウォークの講習会等を企画。自治体等への派遣指導を含め年間のべ1,000名以上の方へポールを利用した様々な運動指導に携わる。全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員・健康運動指導士。



行武 千明

久留米市出身。各自治体向けの教室や企業とのタイアップイベントでのノルディックウォークの指導に携わる。自身ポールを取り入れたトレーニングによって15年初フルマラソン完走。全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員。

### 対象コース

コースNo.	開催日	スタート駅	掲載ページ
15	3月26日(日)	久留米駅	P16
42	4月23日(日)	基山駅	P22
63	5月21日(日)	田主丸駅	P28



使用メーカー:  **SINANO**

※ポールの貸出数には限りがあります。あらかじめご了承ください。

### 体験教室プログラム

●開催時間(1回あたり約15分) 各コース **8:45** 開始

※2回目以降は人数が集まり次第随時

※1回あたりの参加人数は20名程度です。参加希望者多数の場合は制限を行うことがあります。

※体験教室・ウォーキングコースで使用した後は、ゴール受付にて返却してください。