



7月4日

運動しないと筋肉が減ります。暑い時期は室内で筋トレをしましょう。下半身を鍛える筋トレ「スクワット」は下半身運動の王様と言われるものです。スクワットを行うことで、太ももの筋肉である”**大腿四頭筋**”、太ももの裏側の筋肉である”**ハムストリング**”、お尻の筋肉である”**大臀筋**”に効果があります。下半身全体を効果的に鍛えることができます。【ポールを使って正しい姿勢でスクワットをしましょう】

8月NW講習会 3日(木)・8日(火)・22日(火)

9月のNW講習会 7日(木)・12日(火)・21日(木)・※26(火)

※26日は**お楽しみNW・箱根**を企画しております

神奈川健生NWツアー情報 (KNWC)

☆9月16日(土) 指導者養成・更新講習会

☆10月1日(日) くりはま花の国

募集開始!! チラシどうぞ!!

ポールウォーキング講習会

8月...10日(木)・24日(木)・29日(火)

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558



7月13日