

# 薬師池公園 ポールウォーキング

6月24日(金) 9:30~13:00

♪初夏を感じながらのんびり歩こう♪

専用のウォーキング用ポールを使って、初夏が見どころの「花しょうぶ、アジサイ」を是非一緒に見に行きましょう！

ポールを使う事で、背筋がまっすぐに伸び、腕や背中、足の筋肉を大きく使う手助けをしてくれます♪

全身の筋肉を普段の歩行より活発に使い、歩幅も大きく、膝や腰の負担も少なく、楽しく歩けるので初めての方にもオススメです。是非皆様のご参加お待ちしております！

## お申込み方法

【開催日】 6月24日(金)9:30~13:00

※雨天⇒7月1日(金)に変更

【時間】 9:30~13:00(約7.0km)

【定員】 20名

【料金】 1,000円(ポールレンタル込)

【集合】 サン町田旭体育館1階受付前

9:00~9:20までに集合

【申込受付】

5月13日(金)10:00から電話受付・フロントにて申し込み開始となります。

【注意事項】

キャンセルされる場合は、予めご連絡をお願い致します。また延期日に雨予報の場合は、中止となります。

▼正しい姿勢のまま歩幅も広がる、理想のウォーキングスタイル!  
ウォーキングは、特にメタボやロコモの手前・改善に効果的です。正しいフォームとテクニックによるしっかり歩行が実践できれば、さらなる効果が期待できます。以下のポイントをチェックして、安全かつ効果的なポールウォーキングを楽しみましょう!

