

# ポールウォーキング教室

～ 身近な名所を歩いてみましょう ～

日時：令和3年10月9日（土）9：00～12：00

集合場所：都営新宿線 船堀駅改札 9：00 集合

※雨天・少雨の場合は江戸川区スポーツセンター会議室

コース：水とみどりのウォーキング桜の道コース（新川沿い水辺のコース）

対象：高校生相当以上の方

定員：20名

料金：600円（ポールレンタル無料）★支払いは当日

内容：ポールウォーキングの体験と基本動作について学ぶ

講師：日本ポールウォーキング協会公認コーチ

持ち物：飲み物・手袋・帽子・ウォーキングシューズ・マスク

申込方法：10月2日（土）10時30分よりお電話で受付 03-3675-3811



ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！



江戸川区スポーツセンター指定管理者 三菱電機ビルテクノサービスグループ

☎ 3675-3811