

江戸川区スポーツセンター

# ポールウォーキング教室

「ブイロクの木」まで歩いてみましょう♪

あの V6 が江戸川区へ寄贈してくれた樹齢 300 年超のオリーブの木

日時：令和4年5月21日(土) 8:30~11:30

集合場所：紅葉川高校前バス停 8:30 集合

※少雨決行 雨天の場合は江戸川区スポーツセンター会議室

コース：新左近川・左近川からなぎさ公園内ブイロクの木

対象：小学生以上の方

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：5月14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！

