

町田神社巡り ポールウォーキング

9月30日(木) 9:30~12:00
♪ 町田の名所を参拝しながら歩こう♪

専用のウォーキング用ポールを使って、町田の名所の神社を参拝しに行きましょう!!

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】 9月30日(木)9:30~12:00
※雨天⇒10月5日(火)に変更

【時間】 9:30~12:00(約6、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】

9月9日(木)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】

申し込み後キャンセルされる場合は、前日までにご連絡ください。

▼ 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予防・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!

