

緑ヶ丘グラウンド

# ポールウォーキング教室

2021年3月19日（金）  
14時00分～15時00分



スポーツを楽しみたい方！  
運動不足解消に少し身体を動かしたい方！  
ぜひご参加ください！

## ポールウォーキングとは？

両手にグリップが付いた専用ポールを持って歩く運動法で、ウォーキングの効果をさらに高め、より短時間で、安全に運動効果を得られる効率の良いウォーキング法として注目されています。運動の習慣がない方や、足腰に不安がある方でも、手軽に安全に始められます！教室では、ポールの使い方やポールを使ったストレッチ方法をご紹介します！！

会場 緑ヶ丘グラウンド 東京都町田市本町田2380-6 無料駐車場20台

日程 2021年3月19日(金) 14時00分～15時00分 13時30分から受付

対象 30歳以上の方

参加費 200円（保険料として）

定員 20名（先着順）※定員になり次第締め切らせていただきます。

その他 動きやすい服装・くつ・飲み物持参でお越しください。  
雨天中止の場合、当日10時頃ご連絡します。

申込 下記QRコードまたはお電話にてお申込みください。

共催 指定管理者：スポーツ緑ヶ丘共同事業体

お申込みは  
こちらから



問い合わせ先

緑ヶ丘グラウンド

〒194-0032 町田市本町田2380-6

(TEL) 042-792-7071