

# ハルディックウォーキング

## 実施日

2020年 12月 3日 (木)  
2021年 1月 28日 (木)  
2月 25日 (木)  
3月 25日 (木)



※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

豊 冬  
癒 かなら  
さ かな 移  
ま され 然り  
ま な 然ゆ  
し なが にく  
よ ら  
う。

## 時間

10:00~11:00

## 場所

佐伯総合スポーツ公園

※雨天時はアリーナランニングコース

## 参加費

1回 500円 (税・保険料込) ※ポールレンタルの有無問わず

## 講師

松平光正 佐伯総合スポーツ公園運営スタッフ(全日本ハルディック・ウォーク連盟指導員)

## 定員

先着 15名

## 受付方法

### ※予約制

教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園受付にて参加料をお支払いください。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。

※教室終了後に、次月の参加予約を受け付けます。

※教室開催当日メディカルチェック(体温測定・体調チェック)を行いません。(来館の時はマスク着用をお願いします。)

運動ができる服装や靴・飲み物・タオル

※雨天時は屋内用の運動靴

## 準備物

## 内容



2本のポールを使うことで、通常のウォーキングよりもしっかりと全身を動かすことができます。

膝・腰などへの負担も少なく、歩くのが苦手な方にもおすすめです。

また、姿勢の改善も期待できます！

●お問い合わせ● 佐伯総合スポーツ公園受付



0829-72-1601



saekipark.hatsukaichi-sports.net

