

# ハルディックウォーキング

**実施日** 2024年10月 3日(木) 歩かないより、  
10月10日(木) 歩いた方がずっといい。  
10月17日(木) 燃え立つ紅葉のなかの  
10月24日(木) ウォーキングを楽しみましょう。  
10月31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。

**時間**

10:00~11:00

**場所**

HIROHAI 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いたします。)

**準備物**

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

**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● HIROHAI佐伯総合スポーツ公園受付



0829-72-1601



saekipark.hatsukaichi-sports.net