

# ハルディックウォーキング

## 実施日

2026年 4月 9日(木)  
4月 16日(木)  
4月 23日(木)  
4月 30日(木)

## 特別企画「夜桜」

4月 2日(木)

夜桜を観ながら心和む

ウォーキングを楽しみましょう!

※4月30日は雨天中止となります。

※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【4月2日(木) 夜桜19:00~20:00】

## 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

## ※予約制

教室開催日当日に**HIROHAI**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(初回無料)。

また、参加のとき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)を行ないます。(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ススメです。

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