

第2回 ポールウォーキング体験会

～ 初めてのポールウォーキング ～

日時：平成29年11月26日（日）10：00～12：00

雨天の場合は1時間前に決定します。（HP掲載：<http://www.suginami-ttm.com/>）

場所：上井草スポーツセンター外周路（集合は総合受付）

対象：15歳以上（中学生不可）ポールウォーキングに興味のある成人

定員：10名

料金：510円（ポールレンタル無料）★支払いは当日

内容：ポールウォーキングの体験と基本動作について

講師：NPO 杉並さわやかウォーキング

持ち物：ウォーキングシューズ（外履き）・飲み物・手袋・帽子

申込方法：お電話または直接、上井草スポーツセンターへ（3390-5707）

11月1日（水）9：00～7日（火）まで、区内在住・在勤・在学の方優先期間

11月8日（水）以降、空きがあれば区外の方も申込可。

※雨天の場合は、1時間前判断とします。



ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！



上井草スポーツセンター指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体