

# 『2023年度 ポールウォーキング』

『ポールウォーキング』??? 気になる方! お気軽に、浄水交流館に集合ください。2本のポールを使用した正しいウォーキング方法、その効果を、日本ポールウォーキング協会マスターコーチ 朝日大学 保健医療学部 スポーツ科学科講師 土田 洋氏に学びましょう。

【開催予定日】 第1・3土曜日 9:15~10:45

4月	1・15	10月	7・21
5月	6・20	11月	4・18
6月	3・17	12月	2・16
7月	1・15	1月	6・20
8月	5・19	2月	3・17
9月	2・16	3月	2・16

【場 所】 浄水交流館前または梅坪浄水運動広場

【対象者】 一般

- ・医師から運動等止められていない方
- ・姿勢よく歩きたい方
- ・健康に気をつけている方

【持ち物】 歩きやすい運動靴、服装、飲み物、タオル、  
両手でポールを使用しますので リュック等（斜めがけバッグはNG）  
※ポールレンタル代 500円/回（開催日～3日前 要予約）

【会員年会費(保険料含む)】 2,000円 入会日～2024年3月31日

【会員参加費】 2,000円/4回

【体験料】 500円 一人1回のみ

【ポールレンタル代】 500円/回（開催日～3日前 要予約）



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の  
お問い合わせ : 火曜日～日曜日 9:00～21:00

休館日 : 月曜日 (祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : [info@umetsubojosui-sc.jp](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

