

『2024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	6・20	10月	5・19
5月	18	11月	2・16
6月	1・15	12月	7・21
7月	6・20	1月	11・25
8月	3	2月	1・15
9月	7・21	3月	1・15

【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～2025年3月31日

【会員参加費】 3,000円/6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

