

# ポールウォーキング講習会 (4月～7月)

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！  
年齢を問わず誰でも楽しみながらできます。

さあ今日から健康づくり第一歩として、ポールウォーキングを始めましょう！

**開催日時：毎月第2、第4月曜日（雨天中止）10:00 ～ 12:00**

H30年 4月9日、23日 5月14日、28日 6月11日、25日

※一回はプチ遠足を予定しております。詳細は後日お知らせします

**5月より第3日曜日(雨天中止) 10:00～12:00**

H30年 5月20日、6月17日、7月15日

**集合場所：田園調布せせらぎ公園** 東京都大田区田園調布一丁目53番10号

東急多摩川線多摩川駅下車徒歩1分

※時間通り開始致します。個人的なご対応は致しかねますのでご了承下さい。

**料 金：登録メンバー 500円(チケット制 6回分3,000円)**

※年間登録料別途1,500円（田グリの他のプログラムもご利用いただけます）

一般参加 700円

ポールレンタル代 1回 500円

**定 員：30名**

**持 ち 物：飲み物、タオル**

**講 師：倉方てる美(ポールウォーキングマスターコーチプロ)**

**藤井 弘子(ポールウォーキングアドバンスコーチ)**



**申込先：田園調布グリーンコミュニティ事務局**

☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

後援



一般社団法人

日本ポールウォーキング協会



〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内  
TEL.03-6715-6866 FAX.03-6715-6876 E-mail info@den-green.com  
<http://www.den-green.com>

<< 申込書 >>

一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ 行 (FAX: 03-6715-6876)

H30年4月～6月 ポールウォーキング 参加申込み 新規・継続

■氏名： \_\_\_\_\_ (ふりがな： \_\_\_\_\_)

■電話連絡番号 \_\_\_\_\_ (雨などによる練習当日中止の場合の連絡先)