

2020
6月～

ノルディック&ポール ウォーキング



- ★ご参加の際は、マスク着用をお願いいたします
- ※プログラム中は、熱中症にお気をつけいただきご自分で調整してください
- ★体調のすぐれない方、微熱のある方はご参加をお控えください

①ポールウォーキングせせらぎ 講師：倉方てる美

月曜（6/22 9/14 9/28 10/12 10/26 11/9 12/14 1/25 2/8 2/22 3/8 3/22 3/29）※6/22が雨天中止の場合は6/29に開催

★集合 田園調布せせらぎ公園 10：00～12：00

②ポールウォーキングたまがわ 講師：高橋愛晴

第3月曜日（6/15 7/20 10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15）

★集合 特別老人ホームたまがわ 10：00～12：00

③ノルディック&ポール ベーシックコース 講師：倉方てる美

第1日曜日（7/5 9/6 10/4 11/1 12/6 1/10 2/7 3/7）

★集合 田園調布せせらぎ公園 10：00～12：00

フォームや姿勢のチェックを重点的に行います



お申込み：田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866

料 金：登録メンバー 550円（回数券5回分 2750円）

※チケットは①～③でお使いいただけます

※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 770円 ポールレンタル代 1回 550円

定 員： 30名 持 ち 物：飲み物、タオル

※個別にお待ちすることができないため、集合時間にお集まりください

※チケットは、すべて共通です

会場：田園調布せせらぎ公園
大田区田園調布1丁目53-10
（東横線多摩川駅下車徒歩1分）

会場：特別養護老人ホームたまがわ
大田区下丸子4-23-1
（東急多摩川線下丸子駅から徒歩10分）

