

ポールウォーキング  
って何だろう??

# ポールウォーキング遠足

2023.5.1 (月) 10:00~12:00

(雨天中止)



ポールウォーキングとは  
「より短時間で」「安全に運動効果が  
得られる」ウォーキングスタイル！  
ダイエットや姿勢改善などに効果的！！

【日 時】 2023年5月1日 (月)  
10:00~12:00頃

【参加費】 1,100円 (税込み)  
ポールレンタル別途550円

【集合場所】 戸越公園駅 (大井町線)

【解散場所】 戸越駅もしくは戸越銀座駅

【持ち物】 ポール、水筒、タオルなど



戸越公園



戸越八幡神社



## 【当日のルート】

戸越公園駅集合

戸越公園 (ストレッチ)

文庫の森

戸越八幡神社

戸越駅or戸越銀座駅 解散

## 【注意事項】

お釣りのないようお願いいたします。

当日のチケット販売はございません。現金支払いのみとなります。

ポールのレンタルの方はご予約の際にポールレンタルとお伝えください。



お申込みはこちら

【主催】 一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ

【お問合せ】 田園調布グリーンコミュニティ事務局

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

【MAIL】 info@den-green.com

【WEB】 <http://www.den-green.com>



一般社団法人  
田園調布グリーンコミュニティ  
Denenchofu Green Community