

# ／ルテイククウォーキング

8月日程

## ☆ルテイククウォーキング☆

・2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフイットネスエクササイズです。ポールを手に持って歩くことにより下半身の負担が軽減します。ポールは貸し出し致します。

持ち物・服装 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物・動きやすい恰好、歩きやすい靴

開催日 8月1日(金)、8日(金)、22日(金)、29日(金) 全4回

場所 B&G尾上体育館

時間 10:00～11:00 (受付9:45～)

定員 15名

料金 月 1,000円

## お問い合わせ・申込

平川市運動施設 B&G尾上体育館

指定管理者 NPO法人平川市体育協会

連絡先 0172-57-4633 担当 佐藤

ホームページアドレス <http://www.hirakawataiky.com/>

◆受付時間◆AM9:00～PM9:00(基本休館日月曜日)

## ／ルテイククウォーキング申込書

氏名		年齢	才	電話番号	
住所	〒				
歩くことに注意していることがありますか？ありましたら記入お願いします。					
申込回数		料金		受付者	