

江戸川区総合体育館

小松川 千本桜／ルディックウォーク

<ルディックウォーク(ポールウォーキング)>とは

2本のストックを持ち上半身も使ってウォーキングを行うことで、通常のウォーキングと比べカロリー消費が高く全身の90%の筋力を使う事から手軽に出来る話題のエクササイズです！
ストックが歩行の支えとなるため、膝や腰に不安のある方でも安心してウォーキングが楽しめます。

今回は江戸川区小松川の名所“小松川千本桜”を見に行くウォーキングです！
ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。



開催日	2019年4月3日水曜日 ※雨天中止	
時間	10:00～12:00 (途中休憩あります)	
対象者	小学生以上(定員20名) ※小中学生が参加の場合は保護者の付き添いをお願いします。	
参加料	1,500円(ストックレンタル代別途各210円)	
内容	ストックを使った体操、ストレッチ、江戸川区小松川の名所“小松川千本桜”を見に行くウォーキング	
その他	総合体育館集合⇒現地解散	片道約6kmのウォーキングです。

