



かつしか地域スポーツクラブ認定第1号

こやのエンジョイくらぶ

新規オリジナルプログラム



ルテックウォーキング

スタートします！

ストックを使ってウォーキングを楽しむ、今注目の新しいスポーツです。
初めての方でも自分のペースで安心して姿勢良く、効率的なウォーキングが楽しめます。

- | | |
|-------|--|
| 日 程 | 毎週土曜日（雨などの悪天候の際は中止） |
| 時 間 | 10時～11時30分 |
| 会 場 | 散策コース
【例：小菅東スポーツ公園、小菅西公園、荒川河川敷、堀切水辺公園】 |
| 対 象 | 初心者大歓迎！！（葛飾区公認の指導者がやさしく解説します） |
| 参加方法 | 当日、時間までに、こやのエンジョイくらぶクラブハウスにお越しください。
※ポールは、貸出用を準備してあります。 |
| そ の 他 | 水分補給用飲料、運動の出来る服装・靴は各自ご用意ください。 |

こやのエンジョイくらぶクラブハウス(事務局)

〒124-0006 葛飾区堀切4-60-1（旧小谷野小学校内）
TEL：03-6662-9500 FAX：03-6662-9501
ホームページアドレス：<http://koyano-ec.jimusho.jp>

《クラブハウス開設日》
火曜日・木曜日 12:00～16:00 土曜日 10:00～16:00