



チャレンジウォーキング



in 東山公園 1万歩コース

- 目的 **みんなで1万歩を歩いてみよう。**
こんな方にオススメです。
※これから日常生活に運動習慣を取り入れようと思っている方。
※1万歩ウォーキングにチャレンジしたい方。
※自分がどれくらい体力あるか知りたい方。
※みんなで楽しくウォーキングしたい。
- 内容 : 東山公園 1万歩コース (約6km) をみんなで歩きます。
トレーナーが道中サポートいたしますのでちょっと不安だなという方も安心して参加してください。途中何度か休憩を挟みます。
- 対象者 : リワークメンバー又は卒業者**※強制参加ではなくあくまで自由参加**
- 日時 : 2016年6月26日(日) **14時~16時** (雨天中止)
※雨天の場合7月3日(日) **14時~16時**に行ないます。
- 場所 : 東山公園内 1万歩コース 1週約6km
- 集合場所 : **14時**までに東山動物園正門前集合
- 最寄り駅 : 地下鉄東山線 東山動物園駅
- 当日スタッフ : 今井優市 (トレーナー)
加藤貴代 (トレーナー)
- 持ち物 : お水、タオル
- 服装 : 動きやすい服装
- 貴重品 : 各自管理



【当日の流れ】

14:00 までに集合東山動物園正門前集合→**14:15** ウォーミングアップ
→**14:30**→**14:30** 東山1万歩コーススタート一周(約6km) →道中休憩をはさみます→クールダウン(ストレッチ) →**16:00** 各自解散

【コース】※裏参照

インターネットにて(東山1万歩コースジョグマップ)で 検索

