



チャレンジウォーキング

In 定光寺



目的 夏バテ予防みんなで定光寺までを歩いてみよう。

こんな方にオススメです

※夏バテ予防のウォーキングにチャレンジしたい方。

※みんなで楽しくウォーキングしたい。

内容 : 定光寺までの(約2km)をみんなで歩きます。

今回は定光寺まで長い緩やかな坂が続きます。

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7月24日(日) 13時~15時(雨天中止)

※雨天の場合7月31日(日) 13時~15時に行ないます。

場所 : 定光寺まで 約2km

集合場所 : 電車の方 13時までに定光寺駅集合、車の方は 13時半に定光寺公園門前

最寄り駅 : JR 中央線多治見行 定光寺駅

駐車場 : 定光寺公園の脇にございます。(無料です)

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】

電車で来られた方 13:00 までに集合→車でお越しの方は 13:30 定光寺公園門前に集合→電車組、車組定光寺公園門前で合流→13:40→定光寺へ出発(約2km)
→道中休憩をはさみます→クールダウン(ストレッチ)→15:00 各自解散

【当日連絡先】

今井 優市 TEL 090-1869-4157