

東山公園 1万歩チャレンジウォーキング



5月28日(日) 13時~15時

目的： みんなで東山公園 1万歩コースをウォーキングして運動不足を解消しよう。

こんな方にオススメです。

- ※これからウォーキングを始めようと思っている方。
- ※1人でウォーキングを行うのがちょっと不安な方。
- ※自分がどれくらい体力あるか知りたい方。
- ※1万歩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をしたい方



内容： 東山 1万歩コース (約 6km) ウォーキングします。
途中休憩を挟みます。

対象者： リワークメンバー。リワーク卒業者

※強制参加ではなくあくまで自由参加

日時： 2017年5月28日(日) 13時~15時 (雨天中止)

場所： 東山動物園

集合場所： 13時までに東山動物園正門前に集合してください。

駐車場： 最寄りのパーキングに停めてください

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)

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】

13:00 までに東山動物園正門前集合

13:00 スタート→ウォーキング (約 6km)

→15:00 各自解散

当日連絡先 今井優市 TEL090-1869-4157

