



瑞穂区 1万歩チャレンジウォーキング

3月24日(土) 13時00分～15時



目的 みんなで瑞穂区 1万歩ウォーキングを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。
- ※みんなで楽しくウォーキングをしたい方。



内容 : 瑞穂区 1万歩コース (約 6.3km) 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 : 2018年3月24日(土) 13時～15時(雨天中止)

場所 : パロマ瑞穂スタジアム 集合場所 : 13時までにパロマ瑞穂スタジアム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 : 桜通線、瑞穂運動場西駅。名城線、瑞穂運動場東駅

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 までにパロマ運動スタジアム前集合 13:05 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

