

多摩センターウォーキング教室のお知らせ

- ※参加希望者は前日までの予約が必要です(人数制限あり)
- ※雨天中止、中止の場合、当日午前中に予約された方へ連絡します
- ※参加当日の朝検温し、普段より高い場合は参加を控えてください
- ※参加時に朝の体温をお聞きします
- ※はじめて参加する方は主治医の許可が必要です
- ※予約は一人1回ずつです。複数の予約はできません

事前予約制です
先着順
マスクご持参下さい

ウォーキング教室

4/6(火)、4/20(火)

Pm14:00 ~ 15:00

※正しい歩き方をマスターしましょう



ノルディックウォーキング教室

4/3(土)、4/17(土)

Pm14:00 ~ 15:00

※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを持って歩行※膝や腰への負担が少なくエネルギー消費量が約20%UP

※この機会に体験してみませんか？



クリニック
周辺を
約1時間歩きます

- ◆集合時間：開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所：多摩センタークリニックみらい待合室
- ◆参加費：500円(チケット制) 定期参加者は別途スポーツ保険加入が必要です
体験者は傷害保険料+100円
- ◆持ち物：マスク(運動中は適時着脱していただきます)、水分補給用の水筒やペットボトル、汗拭き用タオルなど
- ◆ノルディックポールは当日レンタルできます(レンタル料は参加費に含まれます)
- ◆服装：動きやすい服装、ウォーキング用シューズやスポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- ※当日はナップザックやウェストポーチなど両手が空く状態でご参加下さい

多摩センタークリニックみらい
TEL 042-316-8570