

★子ども会・婦人会・老人会・学P・公民館講座などご利用ください。
★20名様以上でお申し込みください。★出前可



ハルディック・ウォーク



- ・全身の約90%の筋肉を使う有酸素運動です。
- ・通常のウォーキングの約1.3倍のエネルギーを消費します。
- ・ダイエットにも有効。
- ・ポールを使うので、ひざや腰の悪い方も負担が少なくなり、無理なく歩けます。
- ・正しい姿勢が身につくので、子どもにもおすすめ。



専用ポール

◎準備物

リュックサック
お茶等の飲み物
動きやすい服
履きなれた靴(登山用可)
帽子 弁当

◎費用

500円(レンタルポール代込)

お問い合わせ・お申し込み先

〒667-1336
兵庫県美方郡香美町村岡区宿791-1



兵庫県立 兔う和わ野高原野外教育センター

☎0796-94-0211 fax:0796-94-0212

ホームページ <http://www.uwano.jp/>
メール info@uwano.jp