

# 【早朝のレイクを満喫ポールウォーキング】

- ・ 日程 10/8 (日)
- ・ 時間 AM 7:00 ~ 9:00
- ・ 集合場所 レイクニュータウン芝生の広場
- ・ 料金 3,000円
- ・ 募集人数 20名 (最少催行人数 4名)

## 内容

早朝のレイクガーデン周辺を気持ち良くウォーキング。ストックを使用することによって普通のウォーキングより消費カロリーが上昇し上半身もバランスよくトレーニング効果の得られるポールウォーキングで気持ち良く汗を流した後はレイクガーデンを望む『カフェ・フォーリア』でモーニングを楽しむイベントです。



- ※ 完全予約制、3前日までの予約受付、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ※ ポールレンタルは代金に含まれております。運動のできる服装でお越しください。
- ※ 悪天候により内容の変更になる場合がございますので予めご了承ください。