

2024

ポール



ウォーキング

～ポールを持って歩くだけ！簡単な全身運動～



講師：倉方てる美

日本ポールウォーキング協会
マスターコーチプロ

日 時：第2・4月曜日 10:00～12:00

(年間スケジュールは裏面に掲載) ※雨天中止 ※7月・8月はお休み

※中止にする場合はメールまたはホームページにてご案内させていただきます。
ホームページの確認が難しい場合は事務局にお電話ください。

集合場所：田園調布せせらぎ公園 芝生広場横

参加費：メンバー 800円 (別途年間登録料2,000円)

回数券 4,000円 (800円×5回) もあります

一般 1,000円

レンタルポールご希望の方 別途550円



お気軽にお声がけください♪

お問い合わせ先

一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866

e-mail jimukyoku@den-green.com

2024年度ポールウォーキング年間スケジュール

○印開催日程

2024 **4** April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2024 **5** May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024 **6** June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2024 **7** July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 **8** August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 **9** September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2024 **10** October

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 **11** November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024 **12** December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025 **1** January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 **2** February

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025 **3** March

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

★祝日及び7~8月は開催いたしません