

天然温泉かきつばた

歩いて健康に!!

# ポール・ウォーキング教室

## & 疲労回復体操

ウォーキングに入浴をプラスして  
気持ち良いひとときを  
過ごしませんか?



ウォーキング以上  
ランニング未満を  
求めていたあなた

毎日のウォーキングが  
マンネリ気味だったあなた

日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)  
ポール・ウォーキングの専門知識を持った  
インストラクターが指導いたします。

●年齢・運動レベルなどに合わせて内容や強度等を調整させていただきますので、  
全くの初心者の方でも安心してポール・ウォーキングを体験することができます。

12/13日  
8:30~11:30

悪天候の場合は  
中止することがございます。

# 1,500円

参加料

ポール・ウォーキング教室

ウォーキングポールは、貸出いたします。

入浴、話題の水素水  
(500ml)  
館内施設割引券 付

※ご家族様でご参加の場合、小学生以下のお子様は入浴料のみ

参加ご希望(要予約)の方は裏面をご覧ください。

お問い合わせ



tel. 0566-35-5678

〒448-0007 愛知県刈谷市東境町吉野55番地 (刈谷ハイウェイオアシス内)

無料送迎バス

名鉄知立駅 ⇄ かきつばた

## スケジュール

8:30~8:50 受付 (天然温泉かきつばた玄関にて受付を設置します。)

9:00~10:00 **ウォーキングレクチャー**  
「ウォーキングの効果と方法」

**体力測定、健康チェック**

10:10~11:10 **岩ヶ池公園2周 ウォーキング**  
(1周のみでも可能です)

11:10~11:25 **ストレッチ**

11:30 解散



おつかれさまでした!

天然温泉やお食事など  
ゆったりとおくつろぎください

## コースマップ



天然温泉かきつばたから  
岩ヶ池公園の遊歩道  
(一部一般道)を2周します。(1周のみでも可能です)



コース概要	距離	約2.3km (1周) × 2周 = 約4.6km
	時間	約46分 (6~7km/時で計算)
	消費カロリー	約195kcal (女性・体重50kg)

## インストラクター プロフィール

たくち なおき  
**田口 直樹**  
(株)総合体力研究所 指導部  
フィットネスインストラクター



### 【専門分野】

- ノルディックウォーキング指導
- 栄養、食生活指導
- ウォーキング指導
- 救急救命法
- パーソナルトレーニング指導
- 高齢者のためのエクササイズ
- 不定愁訴解消・予防指導
- 水泳指導

## ご参加にあたっての注意

- イベント中に生じた事故、ケガ、体調の急変、盗難などすべてのトラブルに関して、当店は一切の責任を負いかねます。
- 各自ボトルポーチなどでドリンクを携行し、くれぐれも体調にはご注意ください。
- 他の参加者の迷惑となる行為をされた方は、参加を取りやめていただく場合がございます。
- イベント中に撮影した写真は、弊社プロモーションに使用させていただく場合があります。

キ リ ト リ

## ポール・ウォーキング教室 参加申込書 (予約)

お名前

お電話番号

( ) -

お住まい 〒

緊急連絡先

( ) -

上記「ご参加にあたっての注意」をお読みになり、ご理解いただけただしょうか?  
※「はい」に○を付けられた方のみご参加いただけます。

はい

いいえ

## アンケート

1. 当イベントをどこでお知りになりましたか?

- 館内ポスター・チラシ  天然温泉かきつばたホームページ  その他 ( )

2. 天然温泉かきつばたへの来館回数は?

- 初めて  2回目  3回~5回ぐらい  5回~10回ぐらい  11回以上

3. 天然温泉かきつばたへのアクセス手段は?

- クルマ  電車+バス等  その他

4. その他、ご意見・ご要望がございましたらお聞かせください。

( )