

[主催] (公財)富山市体育協会 武道学園



# ウォーキング で YOGA

難易度 ★ ~ ★★★

日時

**10月6日(火)**

**13:20~15:20** 受付13:00~

※荒天中止（警報発令及び警報が予想される場合は中止にすることがあります）

距離

約5 km

所要時間

約2時間（休憩・ヨガを含む）



コース

13:00	受付開始	富山武道館（集合場所です）
13:20	準備体操・出発	※場所の詳細は裏面をご覧ください
	↓	中島閘門にて休憩
14:30	↓	環水公園 芝生に到着
	↓	（30~40分ヨガを楽しみます♪）
15:20	↓	終了・現地解散

※芝生でヨガをするための、ヨガマットやタオル等は各自お持ち下さい。

参加料

200円（当日集めます。行き帰りの交通費は各自ご負担ください。）

定員

先着 30名

申込期間

9月2日(水)~ 9月25日(金)

申込方法

富山武道館まで、電話または直接お申込みください。

[電話] 076-431-0170 [住所] 富山市牛島町2-10

当日の開催確認（午前11:20以降）各自でご確認ください。

[電話] 076-431-0170（スタッフが応答します）

## その他

- 降雨の影響で歩道の一部がぬかるむことがあります。滑りやすくなりますので、履物や足元に十分ご注意ください。
- 天候や道路状況（荒天・崖崩れ等）により、コース変更や行事中止となる場合があります。また、雨具や防寒具は必ずご準備ください。
- この行事は参加者の自己責任においてウォーキングを楽しむものです。交通安全、体調管理、服装や携行品には十分な配慮をお願いします。
- 万一事故が発生した場合、主催者が加入している安全保険の範囲内および応急処置以外の責任は負えません。
- 出発時間に遅れないよう、余裕を持って集合してください。
- 飲み物は、各自ご用意ください。
- 先頭から 15 分程度遅れた場合、スタッフの指示に従って頂くことがあります。

県営富山武道館にお集まりください。

- お車の方は富山武道館駐車場または富山市総合体育館駐車場をご利用ください。



## 難易度について

参加の目安として次の5種類の難易度を設けています。難易度の高いウォーキングには、十分な準備をもってご参加ください。

- ★ 1時間・5km 程度の散策コース
- ★★ 2時間・10km 程度の散策コース
- ★★★ 3時間・10km 程度で起伏を含むコース
- ★★★★ 4時間程度または山あいを歩くコース
- ★★★★★ 4時間以上または登山を含むコース



お問い合わせ

富山武道館  
(武道学園事務局)

[TEL] 076 - 431 - 0170