



# ウォーキングで YOGA

難易度 ★ ~ ★★★

日時

**10月5日(火)**

**13:20~15:30 (受付13:00~)**

※雨天中止になります。

距離

約5 km

ウォーキング時間

約2時間 00分 (休憩・ヨガ等を含む)



コース

13:00	受付開始	県営富山武道館 (集合場所)
13:20	開式	
13:20	準備体操 ワポ イントロ	
13:30	出発	
	↓	中島閘門 (休憩・トイレ)
14:40	到着	環水公園 芝生に到着
14:45	ヨガレッスン 整理体操	(30~40分ヨガを楽しみます♪)
15:25	アンケート	環水公園 総合体育館側芝生 (解散場所)
15:30	終了	

※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

小学生以上 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

30名 (応募多数の場合は抽選となります)

対象

小学生以上 (但し小学生は保護者同伴)

申込期間

9月2日(木)~ 9月25日(土)

申込方法

県営富山武道館 (武道学園) までお電話または来館。もしくは体育協会ホームページよりお申込みください。

[電話] 076-431-0170 [住所] 富山市牛島町 2-10

[ホームページアドレス] <https://www.taikyō-toyama.or.jp/>

HPはこちら



◆当日の開催確認 (午前 9:00~12:00)

[TEL] 076-431-0170 (県営富山武道館)

## その他

- 前日の降雨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（雨天・工事等）により、コース変更や行事中止となることがあります。
- 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。
- 飲み物や軽食などは、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。

## 集合・解散場所

県営富山武道館 富山市牛島町 2-10

- 正面にお集まりください。



- お車の方は駐車場をご利用ください。



## 【情報・お願い】

- ◆ 富山駅北口 徒歩 10 分
- ◆ 駐車場 武道館周辺 15 台  
武道館裏 15 台 計 30 台  
駐車スペースがあり。

※お知り合いで参加の場合は、乗り合わせに、ご協力ください。

## 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

(公財)富山市体育協会  
LINE 公式アカウント始めました！  
QRコードを読み込んで  
お友達になりましょう



情報をすばやく配信。お得な特典も GET

## お問合せ

県営富山武道館（武道学園）

[TEL] 076-431-0170

（火曜日は休館日、日・祝日は 17:00 閉館）



※ 新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります。