

[主催] (公財)富山市体育協会 県営富山武道館



# ウォーキングで YOGA

難易度 ★★

日時

**10月2日(火)**  
**13:00~15:20**

※悪天候の場合は次週延期

距離

約5 km

所要時間

約2時間(ヨガを含む)



コース

13:00	受付開始	県営富山武道館(集合場所です)
13:20	準備体操・出発	
	↓	環水公園を1周します
	折り返し	中島閘門(休憩)
	↓	芝生到着(ヨガ開催場所)
15:20	ヨガ終了・解散	現地解散です

★殆ど高低差はありません。舗装路で歩きやすいコースです。

★芝生でヨガを行うため、バスタオル等をご持参ください。

参加料

200円(当日集金いたします)

定員

先着30名

申込期間

9月3日(月)~9月28日(金)

申込方法

県営富山武道館(武道学園)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11:00以降) ※武道館の電話番号です。職員が対応いたします。

[TEL] 076-431-0170

## 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。

## 集合場所

県営富山武道館 富山市牛島町2-10

- 正面玄関にて受付します



## 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

## お問合せ

県営富山武道館  
(武道学園事務局)

[TEL] 076-431-0170