

お問合せ：080 - 4334 - 2630

# 都内を歩こう!!

2024年度

## 参加者募集中!!

### ポイント

- ① 毎回待ち遠しく・歩きたくなるコース満載
- ② ひとり参加・グループ参加 OK
- ③ 仲間とだから歩ける、約1万歩
- ④ ロングコースにチャレンジできる
- ⑤ 体調・体力に合わせて途中まで参加 OK



健康づくりにつながるウォーキングを  
仲間と一緒に楽しみましょう。  
そして習慣化につなげましょう!!

### ウォーキングの効果

#### 筋力低下予防

歩くことで筋肉や骨を  
刺激し低下を予防!

#### 肥満防止

基礎代謝が活発になり  
脂肪燃焼効果!

#### 持久力の向上

心拍数が適度に上がり  
心肺機能が向上!

#### 生活習慣病の予防

血液循環がよくなり  
動脈硬化予防!

#### ストレスの解消

季節を感じながら  
気分リフレッシュ!

#### 脳の活性化

有酸素アップで  
脳の働きがアップ!

### ■ 参加費・申込み方法・締切

- ① 参加費 (保険料込)
  - ・ 通常 1回 1,500円
  - ・ イベント 1回 2,000円
 ※ 当日お支払いください。
- ② 申込み方法
  - ・ 下記参加申込書
  - ・ 電話 080-4334-2630
  - ・ メール 裏面のQRコードを読み取
- ③ 締切 開催日の2日前

河原 泉

・健康運動指導士・加圧インストラクター・水泳コーチ

わくわくするコースで皆様の参加をお待ち  
しています。和気あいあいと、都内を巡り  
しましょう。ウォーキングはどなたも挑戦で  
きる健康づくりの第一歩です。是非、お気  
軽にご参加くださいませ。



トレーニングスタジオ **Fitness Studio K**  
お問合せ：080 - 4334 - 2630

nijineko

検索

キリトリ ✕

### ウォーキング 参加申込書

申込日：20 年 月 日

氏名(フリガナ) ( )	生年月日(年齢) 年 月 日 ( 月 )	〒住所 (〒 )	携帯電話番号	自宅電話
-----------------	-------------------------------	-------------	--------	------

回	開催日	コース内容 ★ 予定距離	参加費	解散 最寄り駅
★★ イベント ★★	4/22 (月)	JR原宿駅 → 東京ジャーミイ・豪徳寺 ★ 7.5 km JR原宿駅 表参道改札 集合 10:00 東京ジャーミイ(トルコ文化センター)で小休憩、下北沢エリアを通 過し、豪徳寺(招き猫発祥の地)を目指します。	2,000円	豪徳寺
1	5/20 (月)	飯田橋 → 岡本太郎記念館 ★ 7.0 km 四ツ谷「須賀神社」を經由し、青山方面を目指します。	1,500円	表参道
2	9/9 (月)	飯田橋 → 麻布台ヒルズ ★ 6.0 km 2023年11月オープンの日本一の高層ビル(330m)を目指します。	1,500円	神谷町(直結) 六本木一丁目
★★ イベント ★★	10/21 (月)	JR御徒町駅 南口 → 亀戸天神社・錦糸町駅 ★ 8.0 km JR御徒町駅 南口改札すぐ <b>パンダ広場</b> 集合 10:00 アメ横を通過し「今戸神社」から隅田川を渡り「亀戸天神社」へと、 錦糸町エリアを目指します。	2,000円	錦糸町
3	11/18 (月)	飯田橋 → 月島もんじゃストリート ★ 7.5 km 50件ものもんじゃ店が連なる「月島西仲通り」を目指します。	1,500円	月島
4	1/20 (月)	飯田橋 → 明治神宮 ★ 6.5 km 外堀通りから四谷エリアを經由し、明治神宮を目指します。	1,500円	原宿・代々木
5	3/24 (月)	飯田橋 → 増上寺 ★ 7.0 km 東京タワーエリアを目指します。東京タワーと増上寺と桜の景色に 期待しましょう!	1,500円	芝公園・御成 門・神谷町

※ 集合場所は、通常 飯田橋サクラテラス です。イベントは異なりますのでご注意ください。  
 ※ 御朱印も可能です。但しコース途中の場合は、混雑状況により難しい場合もあります。

受付時間 集合場所	9:30~9:35 *ヘルスチェック	飯田橋サクラテラス (※参照)
体操	9:35~9:50	体操/筋トレ/ストレッチ
出発~解散	10:00~現地解散 * 途中休憩あり	各コース、現地解散となり ます

※ 飯田橋サクラテラス アクセス

※ JR 飯田橋駅 西口改札 徒歩1分  
 ※ メトロ東西線 飯田橋駅 A4地上 徒歩4分  
 ※ メトロ有楽町線・南北線・都営大江戸線  
 いづれも 飯田橋駅 B2地上 徒歩2分  
 (大江戸線は改札から距離がありますのでご注意ください)

■ 注意事項

- ① 小雨決行、台風や大雨の場合は中止とします。当日の朝(6:45決定)、開催の有無をご確認下さい。  
TEL: 080-4334-2630
- ② 体調や都合によって、途中までの参加も可能です。その旨お知らせ下さい。
- ③ 動きやすい格好・慣れた運動靴でお越しください。(リュック・運動靴は紐でしめるタイプがお勧めです)
- ④ 飲み物など、各自ご用意ください。  
(あると便利なもの: 水分・帽子・サングラス・捕食・雨具・タオル・予備マスク・ティッシュなど)
- ⑤ 交通安全や健康管理には各自で十分に気をつけてください。
- ⑥ 万一事故が発生した場合には、安全保険に加入している範囲となりますのでご承知ください。
- ⑦ 自己都合によるキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

■ 申込メールQR



トレーニングスタジオ

Fitness Studio K

お問合せ: 080 - 4334 - 2630

mail: fitnessstudiok@gmail.com