

# ウォーキングクラブ未来

## 初心者向けウォーキングサークル・倉吉

ウォーキングをとおしての健康づくりのため

これからウォークを始めようと思っている方、  
始めたばかり、改めてウォークの基本を知りたい方

ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!  
(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

**開催日** 平成31年4月9日(火)

**集合場所** 倉吉市関金総合支所 (倉吉市関金町大鳥居193-1)

**集合時間** 9時45分

**開始時間** 10時

**終了予定** 12時頃

・19のまちを歩こう認定大会

**ウォーク参加費** 一律500円(資料、参加記念品、保険料等含む)

**持ち物** 飲み物、雨具、防寒具、筆記具、ビニールシート他

### 楽しみと健康のためのウォーキング

- ・ウォーキングの基礎知識
- ・ウォーミングアップストレッチ

**ウォーク約6km**

**コース** 関金総合支所～関金宿～宝製菓～関金総合支所

(天候・道路事情等でコース変更をする場合がありますので、予めご了承願います)

※コース途中では安全な歩き方などフォームをご指導しながら、一緒に歩きます。

- ・クールダウンストレッチ

連絡・問合せ ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯 090-9544-6016

4/9

新規登録・ログイン キヨリ測について ヘルプ



Mapion > キヨリ測

キヨリ測の始点を検索

検索

### 無料の地図と道順

信頼できる地図と運転ルート Kosoku Chizu Maps

開く

経路 A

5,806m

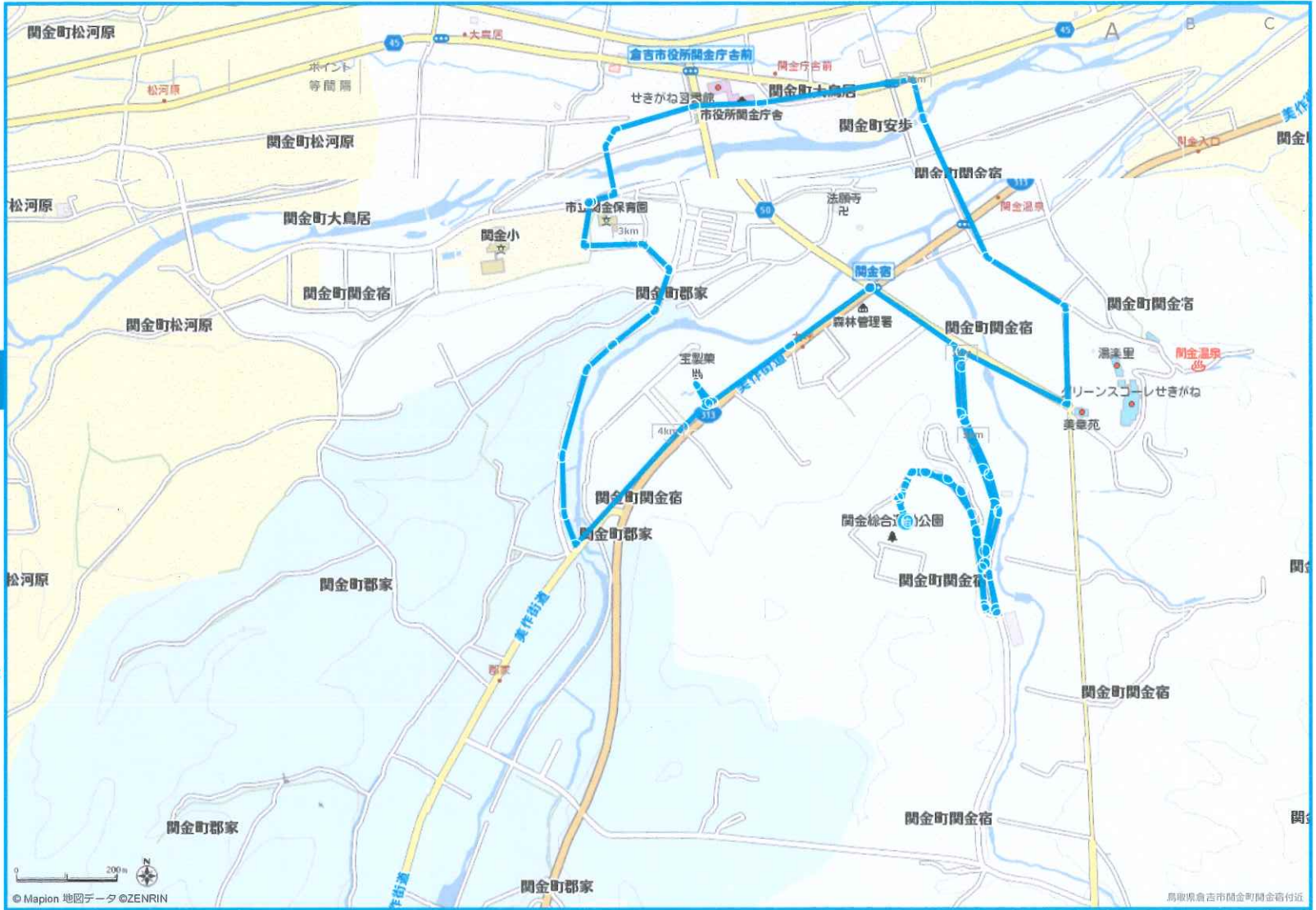
7,257 歩 (歩幅80cm)

徒歩 ジョギング 自転車 車

時間 1時間 49分 時速 3.2km/h

カロリー 276kcal おにぎり 1.7個分  
男性 30歳 50kg 1個 160kcal

カスタマイズ 移動速度やカロリー表示を細かく設定



### 無料 ルート 検索

ルート 検索 無料

検索 無料 徒歩、自動車ルート 案内、最適 ルート 検索、高速 ルート 探索。

mapsjp.com

開く

会社概要 利用規約 個人情報保護方針  
個人情報の取り扱い ヘルプ サイトマップ 広告掲載  
(C)Mapion Co.,Ltd. All rights reserved.