

クラブ活動のスローガン

「歩かなければ・歩けなくなる!」

クラブ活動の流れ

①集合場所について

毎月第1日曜日 TX柏の葉キャンパス駅 改札口を 集合場所とする。

②集合時間と解散時間について

10時から12時

③会員になられたときにPWの8枚のチラシを お渡ししているが 会員は そのうちの1枚を使って 実演し 会員から 感想をもらう。(30分ぐらい。)

講評の後 ポールウォーキングを 行う。

④1段ギャ2段ギャを 交互に インターバルポールウォーキングを行う。

ストレッチ体操(ウォーミング体操・クールダウン体操)を行う。(60分ぐらい。)

⑤解散

※チラシの実演の実施場所は ららぽーと 2階 ABCマート横のスペースで行い、ポールウォーキングは ららぽーと内又は周辺とする。都度変わるので 遅れた会員は LINEで 問い合わせを行うこと。

退出時の チェック項目

1, イスの整頓

2, 忘れ物の確認

※都度 会員の順番で実施する。来月の担当に 声をかけ 結果を 武田に 伝えておく。
担当者が 欠席した場合は 武田が 当日の担当をする。

クラブ活動の 3つの活動方針。

「聞いたことは 忘れる。」
「見たものは 覚える。」
「やったものは 解る。」