

# シンバちゃんの ハルデイック日記 その16

歩く門には  
福来る

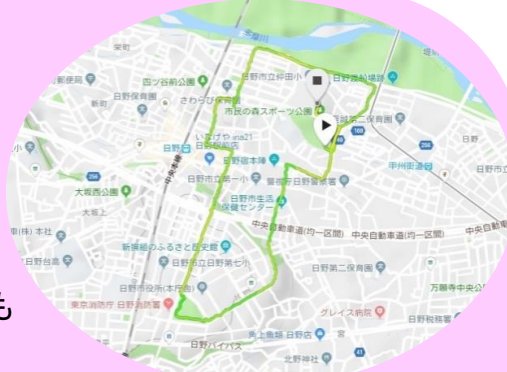


**2月24日(日) 10:00~11:30 市民の森スポーツ公園~多摩川堤防~日野中央公園**

本日は、1名の方が参加されました。

普段は、長い距離を走られていらっしゃる方でしたが、身体の使い方や感覚が研ぎすまされていて、ポールを巧みに扱い、すぐに馴染んでいらっしゃいました！

ウォーキングのスタイルは、様々です。満足度がそれぞれ異なり、それに応じて腕の振り方、歩幅の間隔、速度も変わり、歩く距離も変わってきます。今日は、途中からテンポよくスピードアップも試みたこともあり、約6kmと距離を伸ばすことができました。



本日の平均心拍数: 110  
消費カロリー: 445kcal

シンバ直の  
ちょっと一言



レッスン全歩行距離は？

➡ **約72.1km**

5月20日から始まったレッスンでしたが、本日で最後となってしまいました。

全16回のレッスンにご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。

とても素敵な環境の中で、お天気にも恵まれ、レッスンを進められて本当によかったと思います。

また、どこかでお会いしましょう！

「歩く門には、たくさんたくさん福来る！」



先日、「春一番」かと思うくらいの強い風が吹いたため、少しずつ春が近づいてきている実感があります。日野中央公園でも、「春の訪れ」を感じさせる景色に遭遇することができました(◡‿◡)

春はすぐそこまで  
やってきています！

