

開催日時	2017年 2月20日(月) 10時~12時	開催日時	2017年 2月26日(日) 10時~12時
教室内容	ハイクラスポール・ノルディックウォーキング	教室内容	ハイクラスポール・ノルディックウォーキング
コース	岬先端 ➡ 北側海岸 ➡ 松林 ➡ 中の島 5kmコース	コース	岬一周 ➡ 中の島 5kmコース
コメント	南風がとても強い日でしたが、さすが“防風林”！ 北側海岸や松林の中では風にあおられる事無く歩けました。 階段の登り下りも一定のペースで！	コメント	職場のグループで楽しく参加♪ 以前購入いただいたマイポールで張り切ってスタート！ 普段デスクワークをされているので、良い運動になったようです。
教室風景		教室風景	
			