

2017年11月 千葉県立富津公園 ポール・ノルディックウォーキング教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<お申し込み・お問い合わせ> 富津公園管理事務所 ☎ 0439-87-8887 						ハイクラス 10:00~12:00
						森林浴 14:00~16:00
5	6	7	8	9	10	11
	ハイクラス 10:00~12:00					
12	13	14	15	16	17	18
						ハイクラス 10:00~12:00
	森林浴 14:00~16:00					森林浴 14:00~16:00
19	20	21	22	23	24	25
	ハイクラス 10:00~12:00					
	森林浴 14:00~16:00			無料体験会 14:00~15:00		
26	27	28	29	30		
		富津市民会館 無料体験会 9:30~11:30 お申込→市民会館 ☎0439-67-3112 満員御礼!!			 個別レッスンも好評受付中!!	

- 参加料金・・・500円、ポールレンタル200円 **※初回レンタル無料!!**
- 「**ハイクラス**」・・・5～6kmをハイペースで歩ける方、レベルアップしたい方。
- 「**森林浴**」・・・初めての方、リハビリ、ゆったり歩きたい方はこちら。3～4km。
- 持ち物・・・動きやすい服装、靴、水分、リュックや肩掛けのバッグなど。
- ポール、ノルディックお好きな方を選べます。