

開催日時	2017年12月23日(土) 10時~12時	開催日時	2017年12月18日(月) 14時~16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	森林浴ポール・ノルディックウォーキング
コース	先端一周 ⇒ 松林 6kmコース	コース	松林 ⇒ 南側海岸 ⇒ 中の島 3.5kmコース
コメント	<p>今年最後のハイクラス週末開催！ 良い天気に恵まれ、若干汗ばむくらいでした。 冬に良い汗をかけるのは”全身運動”ポールウォーキングならではの。</p>	コメント	<p>松林の中は、大規模な草刈が完了し、様々なコースが復活中！ 普段は歩かないルートを探検しながら進みます。 地面が踏み固められておらず、足への負担が軽減できます☆</p>
教室風景		教室風景	
			