

2018年2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
<お申し込み・お問い合わせ> 富津公園管理事務所 ☎ 0439-87-8887						
				森林浴 14:00~16:00		
4	5	6	7	8	9	10
	ハイクラス 10:00~12:00					ハイクラス 10:00~12:00
	森林浴 14:00~16:00			森林浴 14:00~16:00		無料体験会 13:30~14:30
11	12	13	14	15	16	17
	ハイクラス 10:00~12:00					ハイクラス 10:00~12:00
	森林浴 14:00~16:00			森林浴 14:00~16:00		無料体験会 13:30~14:30
18	19	20	21	22	23	24
	ハイクラス 10:00~12:00					
	森林浴 14:00~16:00			森林浴 14:00~16:00		
25	26	27	28			
	ハイクラス 10:00~12:00	富津市民会館 ポールウォーキング 出張教室 9:30~11:30 定員20名 満員御礼!!				
	森林浴 14:00~16:00					

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。

