

開催日時	2018年 3月12日(月) 10時 ~ 12時	開催日時	2018年 3月17日(土) 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	週末開催ハイクラスポール・ノルディックウォーキング
コース	先端半周 ⇒ 下州方面 5.5km コース	コース	南側海岸 ⇒ 下洲方面 6kmコース
コメント	24日(土) についに開催されるヘリテージングツアー！ 今回は、ツアーの目玉である北側にあるナゾの建造物を見下ろす... ツアー中はポールウォーキング無料体験ができます♪	コメント	前半・・・歩きやすいルートでフォームを意識 中盤・・・砂浜歩きで体幹トレーニング 後半・・・アップダウンで股関節フル稼働 充実した6kmでした☆
教室風景		教室風景	
			