

2018年5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	5
<お申し込み・お問い合わせ> 富津公園管理事務所 ☎ 0439-87-8887						
						
6	7	8	9	10	11	12
	ハイクラス 10:00~12:00					
無料体験会 14:00~15:00	森林浴 14:00~16:00					
13	14	15	16	17	18	19
	ハイクラス 10:00~12:00					
	森林浴 14:00~16:00					
20	21	22	23	24	25	26
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					
27	28	29	30	31		
	ハイクラス 10:00~12:00			 ご夫婦での参加が増えていきます！ はじめての方大歓迎☆ 気軽にご参加ください♪		
	森林浴 14:00~16:00					

- 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。