2018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
	＜お申し込み・お問い合わせ＞ 富津公園管理事務所 千葉県富津市富津2280 TEL　0439-87-8887 （屋内温水プール内）					
4	5	6	7	8	9	10
	10:00～12:00 ハイクラス					10:00～12:00 ハイクラス
	14:00～16:00 森林浴					14:00～15:00 無料体験会
11	12	13	14	15	16	17
		9:30～11:30 富津公民館 ﾎﾟｰﾙｳｫｰｷﾝｸﾞ 教　室 ※申込終了				
18	19	20	21	22	23	24
	10:00～12:00 ハイクラス					
	14:00～16:00 森林浴					
25	26	27	28	29	30	
		9:30～11:30 富津市民会館 ﾎﾟｰﾙｳｫｰｷﾝｸﾞ 教　室 ※申込終了				

●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。3km～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。
●受付は温水プールエントランスにて。ポール、ノルディックお好きな方を選べます。