

2019年 3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
<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 (音声応答時 87-8939)						
3	4	5	6	7	8	9
	10:00~12:00 ハイクラス					
	14:00~16:00 森林浴					
10	11	12	13	14	15	16
						
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~12:00 ハイクラス					
	14:00~16:00 森林浴					
24/31	25	26	27	28	29	30
		9:30~11:30 富津市民会館 ポールウォーキング 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。