

2019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
<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)						
5	6	7	8	9	10	11
	/					
	/					
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~12:00 ハイクラス					
	14:00~16:00 森林浴					
19	20	21	22	23	24	25
	/					
	/					
26	27	28	29	30	31	
	10:00~12:00 ハイクラス					
	14:00~16:00 森林浴					

- 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。