

開催日時	2017年1月9日（月）10時～12時	開催日時	2017年1月11日（水）14時～16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	森林浴ポール・ノルディックウォーキング
コース	南側海岸沿い3kmコース（途中雨の為室内トレーニング）	コース	先端一周4.2kmコース
コメント	先端を目指し歩きだしましたが、途中雨が降り出し、室内へ。 エントランスにて、筋トレやポールを使ったゲームを楽しみました。	コメント	快晴！富士山を眺めながら先端を目指しました。 森林浴としては長距離となりましたので、足の負担を考え、アスファルトは避け砂浜や土の上を中心に歩きました。
教室風景		教室風景	
			