

開催日時	2017年1月23日（月）10時～12時	開催日時	2017年1月25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	南側海岸から先端一周 5km コース	コース	北側海岸 ➡ 松林 ➡ 大池 4kmコース
コメント	ハス池の紅梅を見ながらスタート。 砂浜で歩幅の確認と肩の使い方を指導しました。 森林浴から1名レベルアップチャレンジ！	コメント	快晴、無風で絶好のウォーキング日和！ 寒い日が続きましたが、久しぶりに良い汗をかきました。 毎週参加くださる方は、膝の痛みが無くなったそうです！
教室風景		教室風景	
			