

開催日時	2017年2月1日（水）14時～16時	開催日時	2017年2月11日（土）10時～12時
教室内容	森林浴ポール・ノルディックウォーキング	教室内容	週末開催ハイクラスポール・ノルディックウォーキング
コース	北側海岸 ➡ 南側海岸 ➡ 松林 ➡ 大池 4kmコース	コース	南側海岸 ➡ 松林 ➡ 中の島 5kmコース
コメント	ジャンボプール前広場にて、足の踏み出し方のコツを伝授！ 意識するだけでキレイに歩けます♪	コメント	先日、イベントにご参加くださった2名様が教室に初参加！ ポールを使ったストレッチでデスクワークの肩コリを解消☆ 中の島の階段でポールの効果を実感。
教室風景		教室風景	
			