

開催日時	2017年 3月 1日(水) 14時～16時	開催日時	2017年 3月13日(月) 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	ハイクラスポール・ノルディックウォーキング
コース	中の島 ➡ 大池 ➡ 南側海岸 3km コース	コース	岬先端一周 ➡ 中の島 5.5 kmコース
コメント	ポールを使った肩甲骨ストレッチで肩まわりがスッカリ☆ 数日前に南風が強かった影響もあり、南側の海岸は漂流物の宝庫！ 貝やシーグラス、流木などを探しながら楽しくウォーキング♪	コメント	北側海岸で「ハマダイコン」の花を観賞♪ おふたりとも“マイノルディックポール”で颯爽とウォーキング☆ 大池の「オオシマザクラ」の開花もうすぐです！
教室風景		教室風景	
			