

開催日時	2017年 4月 3日(月) 10時~12時	開催日時	2017年 4月 6日(木) 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	先端一周 ➡ 大池お花見 5km コース	コース	北側海岸 ➡ 松林 ➡ 中の島 4kmコース
コメント	4月1日より明治百年記念展望塔がリニューアルオープン！ 快晴の中、筋トレも兼ねて4ヵ月ぶりに登りました！ 桜の開花を待ってお花見ポールウォーキング予定❀	コメント	春の園内、お花見ポールウォーキング❀ ツルニチニチソウ、モモ、満開のソメイヨシノを眺めながら、 足取りも軽く、楽しく全身運動♪
教室風景		教室風景	
			