

開催日時	2017年 4月24日(月) 10時～12時	開催日時	2017年 4月20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	中の島 ➡ 大池 ➡ 南側海岸 4.5km コース	コース	北側海岸 ➡ 松林 ➡ 中の島 3.7kmコース
コメント	フォームを撮影し、ご自分の目でチェック！ 修正ポイントを意識しながら歩きます。 砂浜のロングコースで体幹トレーニング☆	コメント	新規の方、冬の間お休みされていたご夫婦が復活☆ 総勢10名で楽しく歩きました♪ 写真は、足を止めて「ホタルカズラ」を觀賞しているところです。
教室風景		教室風景	
			