

開催日時	2017年 6月 5日(水) 10時 ~ 12時	開催日時	2017年 6月 7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 ➡ 先端 ➡ 中の島 5.5km コース	コース	南側海岸 ➡ 北側海岸 ➡ 中の島 4kmコース
コメント	ローリング歩行で、すね・ふくらはぎの筋力アップ↑↑ 有酸素運動で暑さに負けないカラダをつくりましょう！ 1名、森林浴からレベルアップチャレンジ☆	コメント	市民会館無料体験会へ参加いただいた女性が今回初参加！ ピンクのマイポールで終始笑顔でウォーキング(^o^)☆ 野花を見て立ち止まったり...和やかなムード🌸
教室風景		教室風景	
			