

開催日時	2017年11月20日(月) 10時 ~ 12時	開催日時	2017年11月20日(月) 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	岬先端一周 5.3kmコース	コース	南側海岸 ⇒ 大池 ⇒ 中の島 3.3kmコース
コメント	2本のポールでからだを支えられるので、バランスのとりにくいストレッチも安定してゆっくり行えます☆ 南側護岸の一直線は海を見ながら爽快に歩けます！	コメント	参加者の中にはリハビリが目的の方も多くいらっしゃいます。 森林浴コースでは、筋肉をつけることはもちろん、富津岬の自然でリフレッシュして笑顔で帰っていただけるよう心がけています。
教室風景		教室風景	
			