

|      |                                                                                      |      |                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時 | 2018年 2月12日（月・祝） 10時 ～ 12時                                                           | 開催日時 | 2018年 2月19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  | 北側海岸 ⇒ 松林 ⇒ 大池 5km コース                                                               | コース  | 中の島 ⇒ 南側海岸 3kmコース                                                                     |
| コメント | 祝日開催！総勢10名！中には中学生の姿も☆<br>紅梅が咲くハス池前で肩甲骨ストレッチ。<br>初参加の男性も張り切ってスタート！にぎやかでした。            | コメント | 中の島の手すりの無い古い階段や坂道は、ポールの重要性を実感するには最適のスポット。体重も分散され、楽に登り降りできます♪                          |
| 教室風景 |    | 教室風景 |    |
|      |  |      |  |