

2019年10月 千葉県立富津公園 ポール・ノルディックウォーキング教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<お申し込み・お問い合わせ> 富津公園管理事務所 千葉県富津市富津2280 TEL 0439-87-8939 (屋内温水プール内)						
6	7	8	9	10	11	12
					9:30～11:30 富津公民館 ポールウォーキング 教室 ※申込終了	
13	14	15	16	17	18	19
	10:00～12:00 ハイクラス			9:30～11:30 富津市民会館 ポールウォーキング 教室 ※申込終了		
	14:00～16:00 森林浴					
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
	10:00～12:00 ハイクラス					
	14:00～16:00 森林浴					

- 参加料金・・・**550円** (ポールレンタル有り・・・**750円**) ※増税に伴い10/1より価格変更
- 「**ハイクラス**」・・・5～6kmをハイペースで歩ける方、レベルアップしたい方。
- 「**森林浴**」・・・初めての方、リハビリ、ゆったり歩きたい方はこちら。3km～4km。
- 持ち物・・・動きやすい服装、靴、水分、リュックや肩掛けのバッグなど。
- 受付は温水プールエントランスにて。ポール、ノルディックお好きな方を選べます。