

日時 2024年9月

- ①14日 初心者 2km/時間程度の歩力
- ②21日 中級者 4km/時間程度の歩力
- ③28日 上級者 4km以上/時間の歩力

8:15~9:30 (受付15分前)

申込 ①~12日(木) ②~19日(木) ③~25日(木)

水泳場窓口

参加費 300円 ポール貸し出し無料

お申込期間を過ぎての返金は致しません。

定員 各日 8名

受付・集合 硬式野球場窓口前集合(8:00)

○動きやすい服装 ○十分な水分補給

※雨天中止 前日19:00頃HPにてお知らせ

ノルディックウォーキング やろつよ

9/14, 21, 28

ポールの使い方~歩き方~講師が教えます!

