

“いくつになっても自分の足で行きたいところに自由に行ける体力づくりをめざしましょう”



雨天中止

# ノルディック・ウォーク

◆参加費 ¥1,100/回 当日持参

◆レンタルポール ¥550/回

開催日: 5月14日(土)

集合: JR西立川駅改札口 10時15分

場所: 国営昭和記念公園エリア (入場料各自必要)

時間: 10時半～12時 お釣りのないようご持参ください。

◆担当: 全日本ノルディック・ウォーク連盟

大方孝・中島輝明・大方ことみ・内山朱実

・ユニバーサルコース (関節が気になる方におすすめ)

・レギュラーコース (歩き方や脂肪燃焼したい方)

参加方法: ☎9時～17時 5月8日(日) 〆切

◇定期会員随時募集中 年間保険料(翌年3月まで) ¥1,100

・水中ポールウォーキング・ノルディックウォーク

◆後援  全日本ノルディック・ウォーク連盟

お問合せ  
予約

090-3530-8899 代表 中島輝明

ホーム  
ページ

<https://honekan-web.jimdosite.com/>

骨と関節がげんきになる会 ノルディック・ウォーク部