

ノルディックウォーキング エンジョイコース

神奈川県立「四季の森公園」を歩こう！
～どの季節でも楽しめる自然豊かで魅力のある公園です～

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くことで、誰にでも手軽にできるフィットネスエクササイズです

日 時: **2018年12月8日(土) 9:30~12:00** ※雨天中止

集合場所: JR横浜線中山駅南口の案内板周辺(下図参照)

集合時間: **9:30**

参 加 費 : 登録メンバー 500円(チケット利用可) ※昼食代別途
一般 700円

レンタルポール代 500円(希望者のみ 要事前申し込み)

申込締切: **2018年12月7日(金) 17:00**

持 ち 物 : 歩きやすい服装と靴、両手の空くバッグ、水分補給の飲み物

コース

当日の連絡先: **080-3365-2658**(事務局携帯電話)

横浜線中山駅→四季の森公園内を歩く→中山駅

距離は駅からの往復を含み約7km (無理なく歩けるコース設定です)

