

ノルディックウォーキング エンジョイコース

都心のオアシスを歩こう！

～直射日光を避けられる、森を中心に歩きます～

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7月14日(土) 9:30~12:00** ※雨天中止

集合場所: 原宿駅表参道口 改札外(日の当たらない場所を選んで)

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7月13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)



原宿駅 ⇒ 代々木公園 ⇒ 参宮橋 ⇒ 明治神宮の森 ⇒ 原宿駅
距離は約7km (無理なく歩けるコース設定です)



お問合せ・お申込みはこちら