

# ノルディックウォーキング

北欧フィンランド発祥の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、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。

「ノルディックウォーキング」心も体もリフレッシュ！

日頃の仕事や育児に忙しい方、是非ご参加ください。



★**ベーシックコース**：ウォーキングフォームのチェックなど、歩き方の指導を中心に、田園調布周辺を歩きます。

毎月第1日曜日 10:00～12:00 ※9:45 受付開始

4/3, 5/1, 6/5, 7/3, 9/4, 10/2, 11/6, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5

※月により一部変動あり。8月はお休みです

集合場所：東急線 多摩川駅改札脇



★**エンジョイコース**：東京近郊へ出かけ、いろいろなコースを歩きます。

毎月第2土曜日 9:30～12:00

4/9, 5/14, 6/11, 7/9, 9/10, 10/8, 11/12, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11

集合場所：歩くコースによって違います。毎月ホームページでお知らせします

(要事前予約)

◎ **参加費**：登録メンバー 500円 (チケット制2,500円)

※年間登録料別途1,500円 (田グリの他のプログラムもご利用いただけます)

一般参加 700円

ポール貸出料別途 500円

◎ **持ち物**：歩きやすい服装、ウォーキング用シューズ、飲料、タオル  
両手の空くバッグ

※雨天の場合は中止となります。

中止の場合は当日9時にホームページ新着情報にてお知らせいたします。

当日のお問い合わせ先 080-3365-2658 (田グリ事務局)



〈お申込み・お問い合わせ先〉

田園調布グリーンコミュニティ事務局

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

Tel:03-6715-6866 Fax:03-6715-6876

e-mail:info@den-green.com HP: http://www.den-green.com