

# 平成30年度 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

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

※4月のみ第1日曜日 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

4/7 5/12 6/9 7/14 9/8 10/13 11/10 12/8 1/12 2/9 3/9

※4月のみ第1日曜日 8月はお休みです

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 5回分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

