

ノルディックウォーキング エンジョイコース

スポーツの秋！さわやかに都心を歩こう！

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10月13日(土) 9:30～12:00** ※雨天中止
集合場所：地下鉄青山一丁目 ホンダ本社ビル前(地下鉄5番出口)(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10月12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
当日の連絡先：**080-3365-2658**(事務局携帯電話)

コース

青山一丁目→外苑イチョウ並木→迎賓館前→市ヶ谷駅→外堀公園→
文京シビックセンター展望ラウンジ
距離は約6.5km (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

文京シビックセンター

<http://www.city.bunkyo.lg.jp/view.php?pageId=19552>