

# ノルディックウォーキング エンジョイコース

遠景が楽しめる秋空 ゲートブリッジへ行こう！

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11月10日(土) 9:00～12:00** ※雨天中止

集合場所：新木場駅改札の外：バス停広場(下図参照)

集合時間：**9:00** (帰りのバスの時間(11:37)の関係で早目の出発とします。)

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11月9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)

新木場駅→夢の島緑道→新木場緑道→若洲海浜公園緑道→ゲートブリッジ→  
若洲キャンプ場前バス停

距離は約8～9km (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



一般社団法人  
田園調布グリーンコミュニティ  
Denenchoufu Green Community

〒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  
<http://www.den-green.com>