

ノルディックウォーキング エンジョイコース

2020東京オリンピック・パラリンピックに向けて
～新国立競技場はどれくらいできたか、周辺を散策しよう！～

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: **2019年2月9日(土) 9:30～12:00** ※雨天中止

集合場所: 都営浅草線・大江戸線大門駅 A6出口 (下図参照)

参加費: 登録メンバー 500円(チケット利用可)

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: **2019年2月8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

大門駅→芝公園→東京タワー→六本木ミッドタウン檜町公園→神宮外苑→
国立競技場駅周辺→千駄ヶ谷駅(約7.5km)(無理なく歩けるコース設定です)

