

2022/4/9 (土)
9:15~

寄 第2回 ノルディックウォーキング

ポールの貸し出し無料

コース・タイムスケジュール

旧寄中学校昇降口集合	9:15		
バイタル測定・ポール調整	9:15	~	9:30
説明・準備体操	9:30	~	10:15
旧寄中学校 ⇨ ドックラン	10:15	~	10:45
ドックランにて休憩	10:45	~	11:00
ドックラン ⇨ 旧寄中学校	11:00	~	11:30

解散



👉 前回の風景



1. 日 時 2022/4/9(土) 9時15分から受付スタート
2. 集合場所 旧寄中学校昇降口 (駐車場10台有り)
3. 持 物 参加費 500円 (保険料含む)
水筒 帽子 ※運動しやすい格好
4. 募集人数 20名
5. 募集締切 2022/4/8 午前中まで
6. 天 候 雨天中止 (当日8:30にお電話します)

(有) 足柄リハビリテーションサービス
受付電話 : 0465-39-3730

出口担当・鎌田





