

クラス	時間	集合場所
健康ノルディック	9:00～11:00	10月 (久安寺旧ファーマーズマーケット) 11月・12月 (平群町総合スポーツセンター) 1月・2月・3月 (道の駅 第2駐車場)

※講習会実施

集合場所	月度	水曜日	土曜日
久安寺旧ファーマーズマーケット	10月	7、21	17、※31(総合文化センター)
平群町総合スポーツセンターグラウンド®	11月	4、※18	14、28
	12月	2、※16	12
道の駅 大和路へぐり 第2®	1月	6、※20	16、30
	2月	10、※17、24	6
	3月	3、17	13、27

コロナウィルス感染予防対策により日程や行事等の変更もございますので予めご承知おき下さい。

【欠席連絡・雨天時・警報時の教室開催について等、詳細は参加規約をご覧ください】

当日朝7時のNHK天気予報にて、午前の奈良県北西部の降水確率が50%以上の場合は中止です。

以下、SNSで色々な情報を発信しています

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00～16:00
日曜・祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有
✉ heguri@kumagashiclub.com ☎ 0745-44-9007



日曜、平日16時以降開催教室の緊急の問い合わせには、くまがしクラブ携帯までご連絡ください。
屋外携帯番号090-1481-9007 ※教室開催時間外は つながりません。



※講習会	内容	集合場所
	「講習会では実際に歩きながら指導者よりポールの使い方や歩き方のポイントをお伝えします。」 講師: JNWA公認インストラクター 松岡 岳史氏	
10月31日	姿勢を意識して歩こう (雨天時はくまがしホール)	総合文化センター 正面入り口
11月18日	足裏の体重移動について (雨天時は会議室)	総合スポーツセンター 正面入り口
12月16日	左右のバランスを意識して歩こう (座学後に屋外講習を行います)	総合スポーツセンター 会議室
1月20日	腕の使い方について (座学後に屋外講習を行います)	道の駅くまがしステーション 2階研修室
2月17日	ビデオでフォームチェック (座学後に屋外講習を行います)	道の駅くまがしステーション 2階研修室

講習会は『要申込』『雨天でも開催』(警報時のみ休講)