

クラス	時間	集合場所
健康ノルディック	9:00~11:00 (7月・9月のみ 8:30~10:30) 8月開催なし	4月・5月・6月 (平群町中央公園) 7月・9月 (平群町北公園) 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)

年	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 <u>31(講習会:総合文化センター)</u>
平群町総合スポーツセンターグラウンド①	11月	4, <u>11×(淡路島→来期へ延期)</u> <u>18(講習会:入口集合)</u>	14, 28
	12月	2 <u>16(講習会:入口集合)</u>	12
道の駅大和路へぐり第2②	1月	6 <u>20(講習会)</u>	16, 30
	2月	<u>10×→17(講習会)</u> 24	
	3月	3, 17	13, 27

ノルディックウォーキングはポールを使った、足や膝への負担が軽く安全性の高い全身運動です。体力づくりだけでなく肩や首の凝りの解消も期待できます。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。



コロナウイ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。

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、他事務所指定休日は

✉ 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。

以下、SNSで色々な情報を発信しています！



屋外携帯番号090-1481-9007 ※教室開催時間外はつながりません。