

## 2023年度 教室日程



2023. 3

□くまがし健康ウォーキング

| クラス              | 時間         | 集合場所  |
|------------------|------------|---|
| くまがし<br>健康ウォーキング | 9:00～11:00 | 平群中央公園 入口<br>(夏期7・8月、冬期1・2月はアンケートを実施し、結果により開催の有無・時間を決定します。)<br><br>※年4回 観光名所へのバスツアーあり(別途費用) |

【講師】 全日本ノルディックウォーク連盟 城 光良 他

【持ち物】 ノルディック・ポール(3カ月間のレンタル有)・飲み物

| 年     | 月度  | 土曜日       |
|-------|-----|-----------|
| 2023年 | 4月  | 8, 15, 22 |
|       | 5月  | 6, 13, 20 |
|       | 6月  | 3, 10, 17 |
|       | 7月  | 1, 8, 15  |
|       | 8月  | 5, 19, 26 |
|       | 9月  | 2, 9, 16  |
|       | 10月 | 7, 14, 21 |
|       | 11月 | 4, 11, 18 |
|       | 12月 | 2, 9, 16  |
| 2024年 | 1月  | 6, 13, 20 |
|       | 2月  | 3, 10, 17 |
|       | 3月  | 2, 9, 16  |

【欠席連絡・雨天時・警報時の教室開催について等参加規約をご覧ください】

当日朝7時のNHK天気予報にて、午前の奈良県北部の  
降水確率が40%以上、または日中の気温が34℃以上の場合は中止します。

日程、場所は諸事情により変更することがあります。

✉ [heguri@kumagashiclub.com](mailto:heguri@kumagashiclub.com)

☎ 0745-46-3550

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00～16:00

月曜・日祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有