

# 三橋SHLノルディックウォーキングチーム 12月予定表



日  
12月1日

月  
2

火  
3

水  
4

木  
5

金  
6

土  
7

● ノルディックウォークフェ.

● 午前7時 朝練習

● 午前7時 朝練習  
● 午後1:30 ノルディックウ

8

9

10

11

12

13

14

● 午前7時 朝練習

● 午前7時 朝練習  
● 午後3時 午後練習

● 午前9:30 講習会  
● 午後1:30 役員会

15

16

17

18

19

20

21

● 午前7時 朝練習

● 午前7時 朝練習  
● 午後3時 午後練習

● 午前9時 整体ストレッチ

22

23

24

25

26

27

28

● 午前9:30 越生チームとの

● 午前7時 朝練習

クリスマス

● 午前7時 朝練習  
● 午後3時 午後練習

29

30

31

大晦日

## 練習会場

朝練習 : 三橋総合公園 (7:00~8:00)

午後練習(木曜日) : 12/12、12/19、12/26 並木公園 (15:00~16:00)

午後練習(金曜日) : お休みします。

講習会 : 12月14日(土) 9:30~11:30 三橋児童センター『ふれあいの間』

午前練習(週末) : お休みします。

お散歩NW : お休みします

無料体験会 : 12月5日 13:30~15:30 桜木公民館『レクホール』

他チームとの交流会 ; 12月22日 越生チームとの交流会

ストレッチ整体 : 12月21日(土) 10:00~11:00 (開場 9:30~) 三橋シニア憩いの家『和室』

