



三橋SHLノルディックウォーキングチーム 3月

体験参加 歓迎

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
・午前練習 9:00～		・朝練習 7:00～		・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	・午後練習 15:00～ (かみこ園)	
8	9	・朝練習 7:00～	11	・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	・午後練習 15:00～ (かみこ園)	14 ・講習会 9:30～ (三橋公民館 講座室)
15	16	・朝練習 7:00～	18	・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	・午後練習 15:00～ (かみこ園)	21 ・整体ストレッチ 10:00～ (三橋公民館 和室)
22 ・ボールエクササイズ 10:00～ (三橋公民館 工作工芸室)	23	・朝練習 7:00～	25	・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	27 ・午後練習 15:00～ (かみこ園)	28 ・さいたまーチ
29 ・さいたまーチ	30	31 ・朝練習 7:00～				

練習会場

朝練習 : 三橋総合公園 (7:00～8:00)

午後練習(木曜日) : 並木公園(15:00～16:00)

午後練習(金曜日) : かみこ公園 (15:00～16:00)

講習会 ; 3月14日(土) 三橋公民館『講座室』(9:30～11:30)

午前練習(週末) : 3月1日(日) 三橋総合公園体育館周辺 (9:00～10:00)

ボールフィットネス : 3月22日(日) 三橋公民館『工作工芸室』(10:00～11:00)

さいたまーチ : 3月28日(土)、29日(日) さいたま新都心

ストレッチ整体 : 3月21日(土) 10:00～11:00(開場 9:30～)

三橋公民館『和室』

連絡先

Mai | ; hiro-nakani.04@docomo.ne.jp

Tel ; 080-8899-6304 / FAX ; 048-641-2750

ホームページ : <http://mihashi-shl.main.jp/>

三橋SHLノルディックウォークチーム

担当 : 中西浩幸 (全日本ノルディックウォーキング 指導者)



ホームページ