

参加者募集!!

昭和総合型地域スポーツクラブ キャメリア

# ヘルスアップ ウォーキング

2000年4月1日(水)~2021年3月31日(水)

☆気軽に楽しく  
体力づくりを!

毎週水曜日 10:00~12:00  
(少雨決行・悪天候の場合は内容・場所を変更して実施します)

\*イベント開催も行います \*詳しくは日程表をご覧ください

☆仲間づくりに!

年間通して歩くことで、  
季節の変化、  
仲間との交流を楽しめます♪



**無料体験会開催!**

**4月8日(水)**

10時~(雨天中止)  
押原公園管理棟裏集合  
約3kmを歩きます👣



種目:ウォーキング ノルディック・ウォーキング 等  
集合場所:押原公園 \*通常のウォーキングは管理棟裏の広場に集合します  
対象者:どなたでも!!

♪4月15日までのお申込で  
3,000円お得です。

会員:年会費 5,000円 \*全日程参加(年会費・通常ウォーキング含む): 10,000円 \*遠出は含まれません  
参加費: 会員 1回 200円(遠出は1,000円)・回数券 11回 2,000円  
(傷害保険料を含む) 非会員 1回 500円(遠出は2,000円)・回数券 5回 2,500円

## 令和2年度 ヘルスアップ ウォーキング スケジュール

通常ウォーキング ノルディック 遠出 ワンウェイ 体力測定

2020年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

4月8日は無料体験会

2020年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2020年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	夏休み			14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2020年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2020年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2020年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2020年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			