

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

2019年4月3日(水)~2020年3月25日(水)

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

☆気軽に楽しく

体力づくりを!

☆仲間づくりに!

初回無料体験できます!



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!!
 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

♪4月24日までのお申込で
3,000円お得です。

2019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

2019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				

2019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	

2019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						

2019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			

2019年8月

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

2019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					

2019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		

2019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

2019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				

2020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	

2020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	29

2020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				

