

ノルディックウォーキングを楽しむ会！  
**青葉ノルディックウォーキングクラブ(ANW)**



2019年度(19年4月～20年3月)活動予定表

2019/3/15

	ANW			TNW			YNWS	KNWC	体験講習会等
	第二水曜	第三木曜	第四日曜	第一土	第二木	第三月	横浜北NW振興会	神奈川健生NW	
4	10	18	28(報告会、懇親会)	6※①	11	15		21真鶴半島	
5	8	16	26	4	9	20	2明治神宮		美しが丘西 5月10日、17日、26日
6	12	20	23	1	13※②	17		16菖蒲・横須賀公園	
7	10	18	28(昼食会)	6※③	11	15※④	24宮が瀬湖		
8	例会休み								
9	11	19(健康NW、有料)	22	7	12	16※⑤			
10	9	17(生田バラ)	27	5※⑥	10	21		6馬堀海岸・観音崎	
11	13	21	24(江戸城外堀、有料)	2	14	18		10湯河原(ミカン狩り)	
12	11	19	22	7	12	16※⑦	1弘法山		山内12月7日、14日、22日
1	8	16(新年会)	26	4	9	20			
2	12	20	23(健康講和)	1※⑧	13	17			
3	11	19	22(昭和記念公園)	7※⑨	12	16		29横山丘陵緑地	

★ 集合場所 <7月・9月 ANWは夏時間で9時集合、但しTNWは同じ時間>

ANW：ピオラ市ヶ尾1階研修室 9時45分集合(受付開始9時30分より)

TNW：都筑区役所1階ロビー 9時45分集合(受付開始9時30分より)

○体験参加の方は、9時30分迄に集合願います。(¥500) レンタルポール(¥500)

★ 雨天及び猛暑が予想される場合は中止致します。お問合せは世話人まで。

ANW：☎045-903-0379・090-9681-7283 ・ TNW：☎045-943-1424・080-3501-7348

★ ステップアップ講習(SU) 13時～14時30分 4名以内で行ないます。受講料@500

希望者は世話人まで(事前申込) ☎045-912-5026 ・090-4590-3520

★ 入会金 3,000円、年会費 4,000円

★ TNW日程注意★

- ※①報告会
- ※②新横浜
- ※③健康講和
- ※④昼食会
- ※⑤ちらぼーと
- ※⑥里山ガーデン
- ※⑦昼食会
- ※⑧歩幅測定
- ※⑨体力測定