

第34号 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

ふれあいニュース

2015. 4月号

4月に入ると全国の桜祭りのニュースが流れます。ホームコースの秦野水無川の桜祭りも4月3・4日です。

3月22日に国際ノルディックウォーキング連盟の高橋直博インターナショナルコーチが、秦野にフィンランドから来られました。

武道場内では体の重心の確認、姿勢づくり、歩くことを重点的におこないました。屋外ではウォーミングアップやクールダウンの仕方、NWの正しいフォーム、腕の振り方など基本を教わりました



高橋コーチと秦野 NW メンバー



3月22日高橋直博コーチのWU

健生ノルディックウォーキングクラブ (KNWC)

4月の講習会 9日(木)

14日(火)・23日(木)・28日(火)

*28日は戸川公園です

戸川公園センター前に9:30集合です

5月の講習会 7日、12日、21日、26日

*26日はアサヒビール園予定

ポールウォーキング講習会

4月7日(火)・16日(木)・21日(火)

5月予定、14日、19日、28日(変則)

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79-0558)

- 4月3日(金) : 24名が参加!
厚木飛行場半周と大和ゆとりの森
- 6月14日(日) : 間もなく申し込み開始
多摩川・二が瀬用水と妙楽寺のアジサイ
- 9月10日(木)~12日(土)
関西(大阪城・万博記念公園・京都)

詳細未定 **希望者は村上まで!**