

11月27日定例講習会



12月のNW講習

6日(木)・11日(火)・20日(木) お楽しみNW ⇒大井松田・ビオトピア (申込みお願いします)

新松田駅 8:45 集合 ⇒ 8:50 のバスに乗車 (帰路 11:30 のバス)

25日(火)・・・今年最後の講習会です。一年間ご参加有難うございました。



2019年1月のNW講習

8日(火)・*17日(火)・22日(木) (1月のお楽しみNWは?)

NW 川柳



- * 颯爽と歩く姿に 一目ぼれ
- * ポール突き 衝撃与え 骨増加

- * 風助け 認知予防の 早歩き
- * 脱メタボ 以前のズボンと さようなら
- * 笑顔でる インストラクターの 褒め言葉
- * 飴配り 給水タイムの ほっと笑顔
- * お若いね ノルディックWをやっています
- * 夫婦愛 歩く速さに 支えあい
- * 老夫婦 ポールで結ぶ 会話かな
- * 新年や ポールについて初詣

…日本ノルディックフィットネス協会 会報誌より…

11月23日お楽しみNW (実朝まつり)



(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