



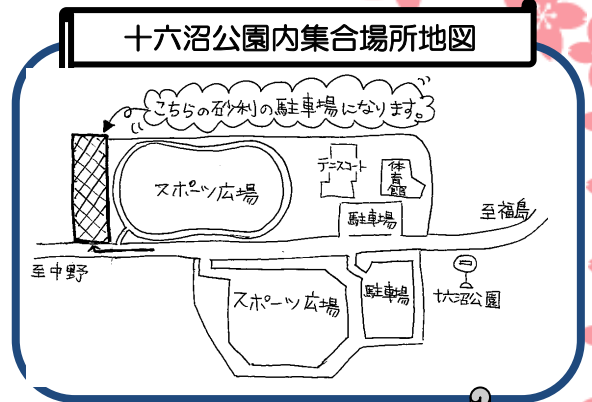
岳クラブ通信

2015年 4月号



春満開!! 飯坂☆桃てなしウォーク♪11km

- 【開催日】平成27年4月24日(金)
- 【集合場所】十六沼公園駐車場
住所：福島県福島市大笹生俎板山 341
電話：024-558-6151
- 【参加費】会員 300円 一般 600円
- 【当日日程】9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ウォーキング開始
- 【予約】必要!
- 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
- 【認定】I V V



十六沼公園を出発して、吾妻山などが一望できる大鳥城跡、40種類の花もみが見られる「花ももの里」をまわります。中野不動尊の入り口を経由して十六沼公園に戻るコースです。駐車場が奥になってますのでお間違えなく!

春はウキウキ☆ヨガ教室

- 【開催日】4月13日(月)・4月27日(月)
- 【場所】あだたら小学校体育館
- 【時間】19時30分~20時45分
- 【予約】必要
- 【参加費】会員 500円/回 一般 800円/回
- 【服装】動きやすい服装
- 【講師】飯田 加寿子 先生



ノルディックウォーキング教室 前半全6回シリーズ!

- 【開催日】4月13日(月)・4月27日(月)
5月11日(月)・5月25日(月)
6月8日(月)・6月22日(月)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【参加費】岳クラブ会員 300円/回 一般 600円/回
- 【当日日程】9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ノルディックウォーキング開始
- 【予約】必要
- 【持ち物】飲み物・帽子・タオル

専用のポールを使った新感覚のウォーキング。ポールの使用により歩くスピードがアップし姿勢も良くなります。上半身も鍛えられ、エネルギー消費も高まり脂肪の燃焼にも効果あり!!

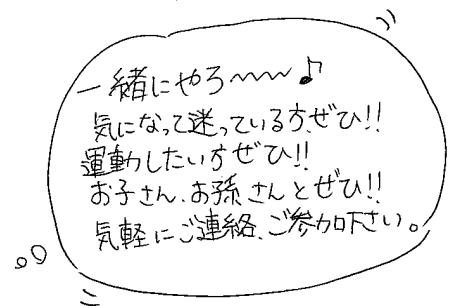


バッグはポールを持つので両手が空くものがいいです。
※ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。
※1回参加から受け付けておりますが、なるべく続けての受講をお勧めします。

ソフトバレー!!!

- 《開催日》4月7日(火) 4月14日(火) 4月21日(火)
毎週火曜日です!
※4月28日はお休みです。

- 《場所》あだたら体育館
- 《時間》19時00分~21時00分
- 《持ち物》飲み物・タオル等
- 《服装》動きやすい服装・体育館シューズ



♪4月の月例ウォーキング♪

①高原広々コース！！5km ②プラスαコース10km

- ★開催日：平成27年4月5日（日）
- ★集合場所：岳温泉観光協会2階
- ★参加費：岳クラブ会員 300円 一般 600円
- ★当日日程：9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ ウォーキング開始

- ★予約：不要
- ★持ち物：飲み物・行動食（飴、チョコなど）

①高原広々コース
アップダウンが少なく、見晴らしが楽しめるコース。
②プラスαコース
高原広々からあたら高原早回りを歩きます。
ちよつと上り坂ありませう。

①二本松花見ウォーク5km ②プラスαコース10km

- ★開催日：平成27年4月15日（水）
- ★集合場所：二本松霞ヶ城公園 少年隊の像の前（スタッフが旗振って待ってます）
- ★駐車場：第5駐車場（第1、第3、公園前駐車場は使用不可）
- ★参加費：岳クラブ会員 300円 一般 600円
- ★当日日程：9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ ウォーキング開始

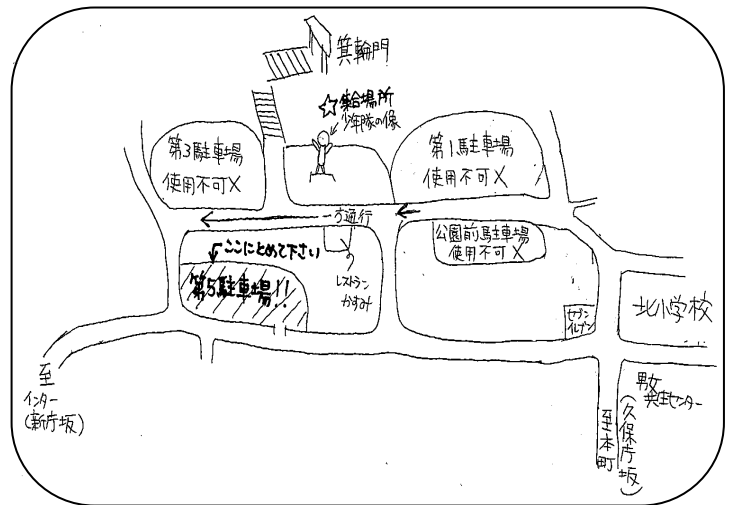
- ★予約：必要！！
- ★持ち物：飲み物・行動食（飴、チョコなど）



文化センター



本久寺の枝垂れ桜



①万葉浪漫コース7km ②プラスαコース！！10km

- ★開催日：平成27年4月18日（土）
- ★集合場所：岳温泉観光協会2階
- ★参加費：岳クラブ会員 300円 一般 600円
- ★当日日程：9:00~9:30 受付
9:45~ 準備体操
10:00~ ウォーキング開始

- ★予約：不要
- ★持ち物：飲み物・行動食（飴、チョコなど）・軍手・持っている方はヒバサミ・ゴミ袋は岳クラブで準備します。

ゴミ拾いウォーク

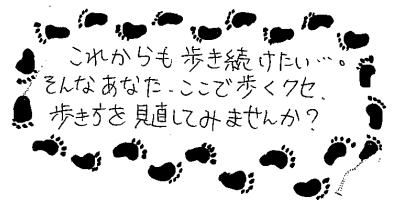
いつもありがとうございます！今年もやります！ゴミ拾いウォーク♪今回はどれくらい集まるかな…。雪の下にどれくらい眠っていたか。是非ご参加ください(^_^)



初心者入門ウォーキング講座



- 開催日 4月9日(木)
- 集合場所 岳温泉観光協会
- 参加費 500円
- 当日日程 9時30分受付開始
10時~講座開始(講義あり)
- 予約 必要
- 持ち物 飲み物
- 服装 運動できる服装
- 内容 歩き方、ウォーキングには何が必要か、準備には何がいるか、ウォーキング実践 等



《お問い合わせ・お申し込み》

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16
岳クラブ(岳温泉観光協会内)
電話番号：0243-24-2310
FAX：0243-24-2911



総合型地域スポーツクラブ「岳クラブ」
totoの助成金を受けて活動しています。