

海の森水上競技場 レッスンスケジュール予定表 2024\_3作成

日程	担当インストラクター	レッスン内容
2024/3/16	坂上加奈子IR	基本クラスあり／60分 第2回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 6km／90分 ゲートブリッジは渡りません。
2024/3/17	黒木公美IR	基本クラスあり／60分 第1回／10km歩こうレベルアップNDW フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。 歩行距離 4km／90分
2024/4/6	黒木公美IR	基本クラスあり／60分 第3回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 7km／100分 東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫
2024/4/7	坂上加奈子IR	基本クラスあり／60分 第2回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 6km／90分 ゲートブリッジは渡りません。
2024/5/11	坂上加奈子IR	基本クラスなし 第4回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 10km／150分
2024/5/12	黒木公美IR	基本クラスあり／60分 第3回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 7km／100分 東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫
2024/6/15	坂上加奈子IR	基本クラスあり／60分 第1回／10km歩こうレベルアップNDW フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。 歩行距離 4km／90分
2024/6/16	黒木公美IR	基本クラスなし 第4回／10km歩こうレベルアップNDW 歩行距離 10km／150分
2024/7/6	坂上加奈子IR	
2024/7/7	黒木公美IR	
2024/8/3	坂上加奈子IR	
2024/8/4	黒木公美IR	
2024/9/7	坂上加奈子IR	