

海の森さま掲載スケジュール変更 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 (土)	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 <b>6km</b> ／90分 <b>ゲートブリッジは渡りません。</b>
2024/3/17 (日)	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 <b>フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。</b> 歩行距離 <b>4km</b> ／90分
2024/4/6 (土)	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 <b>7km</b> ／100分 <b>東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫</b>
2024/4/7 (日)	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 <b>6km</b> ／90分 <b>ゲートブリッジは渡りません。</b>
2024/5/11 (土)	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 <b>10km</b> ／150分
2024/5/12 (日)	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 <b>7km</b> ／100分 <b>東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫</b>
2024/6/15 (土)	坂上加奈子IR	10:45~12:15 はじめてみようノルディックウォーキング 13:45~15:15 グングン歩こうノルディックウォーキング
2024/6/16 (日)	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 <b>10km</b> ／150分
2024/7/6 (土)	坂上加奈子IR	10:45~12:15 はじめてみようノルディックウォーキング 13:45~15:15 グングン歩こうノルディックウォーキング
2024/7/7 (日)	黒木公美IR	10:45~12:15 はじめてみようノルディックウォーキング 13:45~15:15 グングン歩こうノルディックウォーキング
2024/8/3 (土)	坂上加奈子IR	10:45~12:15 はじめてみようノルディックウォーキング 13:45~15:15 グングン歩こうノルディックウォーキング
2024/8/4 (日)	黒木公美IR	10:45~12:15 はじめてみようノルディックウォーキング 13:45~15:15 グングン歩こうノルディックウォーキング
2024/9/7 (土)	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 <b>フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。</b> 歩行距離 <b>4km</b> ／90分

2024/10/1 (火)	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 <b>6km</b> ／90分 <b>ゲートブリッジは渡りません。</b>
2024/10/1 (火)	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 <b>フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。</b> 歩行距離 <b>4km</b> ／90分
2024/11/1 (金)	坂上加奈子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 <b>7km</b> ／100分 <b>東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫</b>
2024/11/1 (金)	黒木公美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 <b>6km</b> ／90分 <b>ゲートブリッジは渡りません。</b>
2024/12/1 (日)	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 <b>10km</b> ／150分
2024/12/1 (日)	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 <b>7km</b> ／100分 <b>東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫</b>
2024/1/1 (月)	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 <b>フォーム練習・ゲートブリッジは渡りません。</b> 歩行距離 <b>4km</b> ／90分
2024/1/1 (月)	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 <b>10km</b> ／150分