

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 6km / 90分 ゲートブリッジは渡りません。
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 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 (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 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 (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 6km / 90分 ゲートブリッジは渡りません。
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 10km / 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 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 (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 10km / 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 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

2024/10/1 (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 6km ／90分 ゲートブリッジは渡りません。
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 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
2024/11/1 (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 7km ／100分 東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫
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 6km ／90分 ゲートブリッジは渡りません。
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 10km ／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 7km ／100分 東京ゲートブリッジ海面65mからの景色を満喫
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 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
2024/1/1 (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 10km ／150分