

ノルディックで行く公園ウォーク！！参加歓迎！！

公園ウォーク&マクロビ昼食体験

変わり種
企画

詳しくは、Webへ：<http://nordic-walk-tama.com/>

しっかりウォーク、感動。。五感を刺激し、締めは体内にもご褒美！！

公園を歩いた後は、代々木のオーガニック料理教室で！！

レシピも紹介、ワンポイント有り



マクロビ料理



貸し切りです

東京乗馬クラブ

代々木公園

竹下通り

東郷神社

代々木公園

東京乗馬

マクロビ昼食

若者の街、原宿から、東郷神社。。そしてスポーツの聖地を巡る。頑張った自分の内臓にご褒美を

開催日時

2019年2月25日(月) ※小雨決行

時間：9:00-15:30 (集合時間：時間厳守)

(集合：原宿駅改札・山手線、解散：参宮橋駅・小田急線)

約5km

参加費

3,000円 (保険料、昼食代含む)

レンタルポール：別途500円

(昼食：マクロビ料理)

代々木公園の秘密を歩いた後、オーガニック料理教室のカーポロードを実食！

持ち物

歩きやすい服装と靴、水分補給飲料、帽子、タオル、着替え、雨具
飲み物・タオルなどを入れるザック、防寒対策等

参加申込

下記、内容を明記の上、メールまたはFAXでお申込願います。

※お申込み締切：2月17日(日)

【メール】 nordic-walk@tama.eeyo.jp ※定員：6名様(先ずはご予約を)

【FAX】 042-378-2169 (内容を「参加申込書」に記入し送信願います)

【内容】 件名：NW多摩

本文：参加日、お名前、ご住所、電話番号、運動歴、生年月日等

竹下通り



<主催> ノルディック・ウォーク多摩 (多摩センター) 目崎(めさき)

公式ホームページ：<http://nordic-walk-tama.com/>

メール：nordic-walk@tama.eeyo.jp



080-3094-8180

