

スマイル♪NW便り

ノルディックウォーキング

Vol. 8 (2014年12月号)



銀杏の実も最後の収穫!



ビギナークラスの歩き方チェック。
手と足が揃ってしまっていますよ〜(笑)



参加人数が少ない時には
個別にフォームチェックを
行うこともあります

11月18日、ついに積雪が!
この冬初の雪上ウォーキングに。



寒い!でも楽しい!冬こそNW♪



皆さん、フォームも
カッコ良くなりましたよ!



エノリスくんは
←この木がお気に入り♪



羊ヶ丘病院
スマイル♪
Site