

【参加の注意事項】

- ★コースは天候により中止になることがあります。中止の場合・・・会員へは「伝助」でお知らせします。参加登録者は前日の15時以降に必ず「伝助」を確認して下さい。
- ★参加費・・・会員は無料。お試参加は800円（月内に入会される場合は返金いたします）
- ★持ち物・・・お弁当・飲み物・敷物・歩数計・健康保険証・雨具
※天気予報が晴れの場合でも雨具は持参してください。

【コース分類】（※詳細は HP「コース基本分類表」を参照）

- ◆ゆったり・・・6km程度以下+見学
 - ◆一般・・・6km～15km程度 起伏の少ない平坦コース
-

◆やや健脚 【会員限定】

標高差100～300m程度の丘陵コース、または歩行距離15km以上の平地コース

◆健脚 【会員限定】

レベル1 低い山道・標高差200m程度～500m程度

レベル2 標高差400m程度～700m程度 累積標高差800m程度以下
健脚コースに初参加の方はリーダーの承認を得る事、但し参加をお断りする場合もあります。

- ★当クラブ経由でスポーツ保険に加入している事。

**健康づくり、趣味づくりで歩きませんか。
お一人での参加也大歓迎です！**

〔お試し参加申込み↓〕(Google フォーム)

<https://forms.gle/4cKwMamn9Fr72CTR9>

〔入会申込み↓〕(Google フォーム)

<https://forms.gle/J6Wi7E5rIFpIsEa28>