

## 【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があります。

- ★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。  
お一人での参加も大歓迎です！**

[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/J6Wi7E5r1Fp1sEa28>