

厚木日曜ウォーキングスクール 2024年度 年間活動計画

2024.01.30

開催日	課程	講座テーマとウォーキングコース	解散最寄り駅
2024年 4月14日(日) 4月28日(日)	第61期A 第61期B	テ ー マ:速歩測定(1km速歩測定) ウォーク:海老名運動公園 コース 8 ^キ 。 テ ー マ:靴の選定と履き方 ウォーク:相模三川Ⅰ コース 6 ^キ 。	相鉄線小田急線 海老名駅 JR線・小田急線 海老名駅
5月12日(日) 5月26日(日)	第61期C 第61期D	テ ー マ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社Ⅰコース 6 ^キ 。 テ ー マ:服装・持ち物 ウォーク:北部公園 コース 8 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
6月9日(日) 6月23日(日)	第62期A 第62期B	テ ー マ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンド コース 7 ^キ 。 テ ー マ:心拍数と運動強度 ウォーク:座間湧水 コース 8 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 座間駅
7月14日(日) 7月28日(日)	第62期C 第62期D	テ ー マ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘 コース 6 ^キ 。 テ ー マ:ストレッチングの基本 ウォーク:うすいファーム コース 7 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
8月11日(日) 8月25日(日)	第63期A 第63期B	テ ー マ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:林神社Ⅰ コース 6 ^キ 。 テ ー マ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋Ⅰ コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
9月8日(日) 9月22日(日)	第63期C 第63期D	テ ー マ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山古墳Ⅰ コース6 ^キ 。 テ ー マ:歩きの効果 ウォーク:厚木市街公園巡り コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 小田急線 本厚木駅
10月13日(日) 10月27日(日)	第64期A 第64期B	テ ー マ:速歩測定(1km速歩測定) ウォーク:海老名運動公園 コース 8 ^キ 。 テ ー マ:靴の選定と履き方 ウォーク:相模三川Ⅱ コース 7 ^キ 。	相鉄線小田急線 海老名駅 JR線・小田急線 海老名駅
11月10日(日) 11月24日(日)	第64期C 第64期D	テ ー マ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社Ⅱ コース 6 ^キ 。 テ ー マ:服装・持ち物 ウォーク:さがみの仲よし小道 コース 9 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
12月8日(日) 12月15日(日) (第3日曜)	第65期A 第65期B	テ ー マ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンド コース 7 ^キ 。 テ ー マ:心拍数と運動強度 ウォーク:泉橋酒造・浅井の水コース 7	小田急線 愛甲石田駅 JR線小田急線 海老名駅
2025年 1月12日(日) 1月26日(日)	第65期C 第65期D	テ ー マ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘 コース 6 ^キ 。 テ ー マ:ストレッチングの基本 ウォーク:恩曾川・玉川 コース 8 ^キ 。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
2月9日(日) 2月23日(日)	第66期A 第66期B	テ ー マ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:林神社Ⅱ コース7 ^キ 。 テ ー マ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋Ⅱ コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
3月9日(日) 3月23日(日)	第66期C 第66期D	テ ー マ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山古墳Ⅱ コース 6 ^キ 。 テ ー マ:歩きの効果 ウォーク:厚木桜道 コース 6 ^キ 。	小田急線 本厚木駅 小田急線 本厚木駅

【集合】は毎回本厚木駅北口より3分の厚木公園(通称:はとぼっぼ公園)

注:スクール開催日は原則第2・第4日曜日とするが、12月のみ第2・第3日曜(2024年度は12月8日、15日)となる。