

申込開始 9/9(金)～

WEB 8:00～ 窓口 9:30～

ノルディック ウォーキング & ホテルランチ in お台場

専用ポールを使用して上下肢を十分に動かすノルディックウォーキング。通常のウォーキングに比べて、上半身の筋肉も使用する全身運動です。お台場の心地よい風を感じながら、新鮮な空気を体の中に取り入れましょう。

本格的な広東料理に個性あふれる感性を楽しめる「桃李」。伝統中国料理の「追求と進化」を大切にする料理長が提供する料理の数々を引き立たせるベースとなる上湯スープと、アクセントに使用する XO 醬は料理長こだわりの一品です。

2022年 **10月25日(火曜日)**

□ 対象 TACウェルネスアカデミー会員（正会員）、ならびにそのご友人（1名まで）

□ 定員 20名

□ 参加費 4,000円（税込）

※ホテルでの昼食代、貸出しのポール代を含みます

※現地までの交通費（往復）は各自ご負担ください

※キャンセルの場合は、当日100%、前日50%、2～7日前25%のキャンセル料を申し受けます

□ 引率 齊藤 諭、澤村 英二

□ 講師 大方 孝（一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟）

□ 持ち物 ・動きやすい服装 ・運動できる靴 ・汗拭きタオル ・帽子 ・マスク ・飲料 ・レインウェア（雨天時）

□ その他 ・雨天決行 荒天中止 ※中止の場合 当日のAM7時までに連絡いたします

□ 行程

10:00 「グランドニッコー東京 台場」 2階エントランスホール
現地集合

東京都港区台場2-6-1 TEL03-5500-6711

新交通ゆりかもめ「台場駅」直結 改札右手

更衣はフィットネスクラブ「Le CLUB」更衣室にご案内します。

10:30 お台場海浜公園～潮騒公園周辺（5キロほど）をウォーキング

12:30 更衣（シャワーをご利用いただけます）

13:15 ランチ「グランドニッコー東京 台場」内、中華料理「桃李」

14:30 現地解散

……ご不明な点は、お気軽にお問合せ下さい……

<http://www.tac-net.info>

厚生労働大臣認定健康増進施設

厚生労働省指定運動療養施設

0120-846045

フリーダイヤルが繋がりにくい時は、
こちらの番号におかけ下さい



TAC

東京アスレティッククラブ