

会員用スケジュール（2022）

回	日時	種目	推奨レベル	コース	集合場所	概要
プレ	2/23（祝）	W	初級～	東山一万歩	9:00 星ヶ丘駅・三越	東山動植物園・星ヶ丘門から1万歩コースを歩きます（1周6km・不整地・階段有）
プレ	3/21（祝）	H	初中級～	金華山（329m）	9:00 岐阜市歴史博物館	七曲り登山道からのぼり、めい想の小径でくだります（約5km）
1	4/29（祝）	H	初中級～	継鹿尾山（273m）	9:00 寂光院	寂光院の階段を登り、継鹿尾山を目指します（約6km）
2	5/14（土）	C	初級～	一宮～犬山往復	9:00 138タワーパーク	サイクリングコースを使って、ゆったり平地ライドを楽しみます（約2時間）
3	6/18（土）	H	初中級～	多度山（403m）	9:00 多度大社	健脚コースでのぼり、眺望満喫コースでくだります（約7km）
4	7/18（祝）	W	初級～	八曾滝	9:00 もみの木キャンプ場	八曾滝を目指して歩きます（往復6km）
5	8/7（日）	Y	初級～	ヨガ&呼吸法	14:00 稲沢総合文化センター	熱中症予防のため、室内でヨガを行います
6	9/19（祝）	H	初中級～	明王山（380m）	9:00 うぬまの森	うぬまの森散策コースから、明王山見晴台を目指します（往復5.2k）
7	10/10（祝）	C	初級～	羽島～海津往復	9:00 桜堤サブセンター	木曾川沿いに、ゆったり平地ライドを楽しみます（約2時間）
8	11/3（祝）	H	初中級～	権現山（317m）	9:00 蘇原自然公園	伊吹の滝から権現山展望台にのぼります（約6km）
9	12/3（土）	W	初級～	養老の滝	9:00 養老公園	養老の滝目指し自然散策します（約5km）
10	1/21（土）	Y	初級～	ヨガ&呼吸法	（レンタルスタジオ）	冬季のため、室内でヨガを行います
11	2/23（祝）	H	中級～	多度山（403m）	9:00 多度大社	瀬音の森コースを登り、健脚コースを下ります（1周10km）
12	3/21（祝）	H	中級～	金比羅山（380m）	9:00 うぬまの森	明王山から、なだらかな稜線に沿って金比羅山経由で歩きます（1周10km）

〔種目〕 W：ウォーキング、H：ハイキング、C：サイクリング、Y：ヨガ 〔推奨レベル〕 初級：運動不足な方、初中級：痛みなく5km歩ける方、中級：痛みなく10km歩ける方