

ウオキン2 参加申込書 [1月4日 (雨天翌日5日)]

～ 知られざるマイナーなメジャーコース 仙川→等々力溪谷公園 全18km ～

当日参加でもOKですが、だいたいの状況を把握したいので、参加申し込みをFAXしていただけますと幸いです。

042-489-7667 (依田FAX番号)

集合希望地点 A：第一集合地点（調布駅北口交番前）7:30 集合
B：第二集合地点（仙川公園） 8:30 集合

参加予定者氏名：

1. _____ A・B
2. _____ A・B
3. _____ A・B
4. _____ A・B
5. _____ A・B

(これだけで全然違う、簡単日常エクササイズ)

◎車を使わずに自転車かもしくは なるべく歩く

◎駅のホームではエスカレーターに乗らずに、なるべく階段を使う