

～チャレンジ TN ウォーキング 参加申込書～
(5月3日 雨天時翌4日)

当日参加でもOKですが、初めての試みなので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)

- 希望コース
- ① ダウンタウンコース (10km)
 - ② ゴールデンコース (20km)
 - ③ プラチナコース (23km)
 - ④ 鉄人コース (28km)

出発希望地点 A : 第一集合地点 (京王多摩川改札) (荘司) 8:15 集合 8:20 出発
B : 第二集合地点 (土手) (依田) 8:45 集合 8:50 合流して出発

参加予定者氏名 :

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