

# サイクリングクラブ



足・腰・腹・腕、全身のトレーニング効果抜群！

サイクリングは有酸素運動、さあ、楽しい仲間と風を切って走りましょう！

**初心者大歓迎！** 安全第一で走ります

今年の目標は 「誰でも参加できるサイクリング」 お持ちの自転車で参加OK！

入会費 1000 円 年会費 1000 円

## 【月例行事（例）】 ※毎月実施

- 11月 健康の森 パンク修理等の講習会
- 12月 田川サイクリングロード 新入生歓迎サイクリング
- 2月 走れば愉快周回ルート 鬼怒川サイクリングロード (37キロ 150分)
- 4月 五行川サイクリングロード ⇒ 桜・菜の花・SLの競演観賞
- 5月 渡良瀬遊水地・谷中湖⇒天然温泉入浴
- 6月 宇都宮環状道路一周
- 7月 癒して愉快温泉周回ルート (42キロ 170分)
- 9月 那須高原ロード

## 栃木県のサイクリングロード



問い合わせ先

部長 高橋 孝 090-1455-0693

副部長 蒲生正行 090-9016-0016