

令和元年度 チャレンジ日本縦断

☆期間：平成31年5月1日（水）～平成32年2月29日（土）

☆内容：

種 目	内 容	年間目標距離
ランニング	ディスポート3階ランニングトラック・ 1階トレーニングルームのランニングマシン を利用し、走った（歩いた）距離を記録簿に記入。	421.95km
ウォーキング		200.00km
スイミング	ディスポートプールを利用し、泳いだ（歩いた）距離を 記録簿に記入。	60.00km
水中歩行		20.00km

※記録簿はディスポート南魚沼フロントにございます。各自でご記入ください。