

ノルディックウォーキング 1月日程

☆ ノルディックウォーキング☆

・2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する
フィットネスエクササイズです。ポールを手に持って歩くことにより下半身の負担が軽減します。ポールは貸し出し致します。

持ち物・服装 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物・動きやすい恰好、
歩きやすい靴。

開催日 1月10日(金)、17(金)、24(金)、31日(金) 計4回

※ポールは貸出致します。

場所 おのえスポーツセンター屋内

※天候によって屋内で実施

時間 午前の部 10:00～11:00 (受付9:30～)
夜間の部 19:30～20:30 (受付19:00～)

定員 各 15名
料金 月 1000円

お問い合わせ・申込

おのえスポーツセンター 0172-57-4633 担当 山口・佐藤
ホームページアドレス <http://www.hirakawataikyuu.com/>

◆受付時間◆AM9:00～PM9:00(定休日火曜日) NPO法人平川市体育協会

ノルディックウォーキング申込書

氏名 年齢 才 電話番号

住所 〒

歩くことで注意していることはありますか？ありましたら記入をお願いします。

申込回数

料金

受付者