

# ノルディックウォーキング 3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 3月7日(金)、14(金)、28日(金) 計3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

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.hirakawataiky.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