

# ノルディックウォーキング 4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 4月4日(金)、11(金)、18(金)、25(金)

※ポールは貸出致します

場所 おのえスポーツセンター体育館

時間 10:00～11:00 (受付9:45～)

定員 15名

料金 月 1,000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 佐藤  
ホームページアドレス <http://www.hirakawataiky.com/>

◆受付時間◆AM9:00～PM9:00(基本休館日曜日) 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