

ノルディックウォーキング 5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 5月2日(金)、16(金)、23(金)、30(金) 全4回

※5月9日は当施設休館日の為、お休みとさせていただきます。

※ポールは貸出致します

場所 B&G 尾上体育館

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

平川市運動施設 B&G 尾上体育館

指定管理者 NPO 法人平川市体育協会

連絡先 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 月曜日)

ノルディックウォーキング申込書

氏名

年齢

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