

# ／ルネイックウオーキング の日程

## ☆ルネイックウオーキング☆

・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  
フイ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 6月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) 全4回

※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.hirakawataikyuu.com/>

◆受付時間◆AM9:00～PM9:00(基本休館日月曜日)

## ／ルネイックウオーキング申込書

氏名	年齢	才	電話番号		
住所	〒				
歩くことに注意していることがありますか？ありましたら記入をお願いします。					
申込回数	料金			受付者	