

ノルディックウォーキング

11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 11月7日(金)、14(金)、21(金)、28(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.hirakawataikyoku.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	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