

ノルテイックウオーキング

12月度日程

☆ノルテ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。ポールを手にと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 12月5日(金)、12日(金)、19日(金)
全3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.hirakawataikyou.com/>

◆受付時間◆AM9:00～PM9:00(基本休館日月曜日)

ノルテ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はありませんか? ありましたら記入お願いします。					
申込回数	料金				受付者