

ノルディックウォーキング

1月度日程

☆ 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 1月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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)

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？ありましたら記入お願いします。					
申込回数		料金			受付者