

ノルディックウォーキング

5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
フイットネスエクスサイズです。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1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

全5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 NP0 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
------	----	--	--	--	-----