

# 2012年 3月 関西ノルディック・ウェルネス主催 ノルディック&ポールウォーキングイベント



## 【体験会】 3月4日(日) 10時集合 12時終了 参加費 500円

ポールを使って歩くのが初めての方、基本のテクニックを勉強したい方にお勧めです。

ノルディックウォーキング(ディフェンシブ～アグレッシブスタイル)とポールウォーキング(1st～2nd Gear)の基本テクニックを体験して頂くことができます。 ※休憩を入れながら、合計で4km程歩きます。

## 【練習会】 3月31日(土) 10時集合 12時30分終了 参加費 1,000円

ノルディックウォーキングとポールウォーキングの「目的別」応用テクニックをご紹介します。

自分の目的に合ったノルディックウォーキング&ポールウォーキングの実践方法を習得してください。

※ 基礎的な内容は省略致しますのでご注意ください。運動量は体験会よりも若干多くなります。

【集合場所】 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅 南出口(改札正面の自転車置き場が目印)

【持ち物】 ウォーキングポール(事前申込にて+500円でレンタル可能)、飲み物、タオル、手袋  
荷物を入れて歩くことができるバッグ(両手が自由になるもの) など  
※ 更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

### 【申込方法】

ホームページ( <http://www7b.biglobe.ne.jp/%7Emutsuda/knw/> )のお申し込みフォームをご利用頂くか、メールにて下記の内容を送信して頂くと、折り返し受付完了のメールが返信されます。

※ 受付完了のメールに注意事項が記載されておりますので、内容をご確認ください。

件名 : 「〇〇月〇〇日 西中島会場参加希望」と記載

本文 : 氏名, 生年月日, 身長, 当日連絡先, レンタルポールの有無(ポール持参の場合はポールのメーカー)

申込先 : [n\\_walk\\_2009@yahoo.co.jp](mailto:n_walk_2009@yahoo.co.jp) ※お間違えのないようご注意ください。

※ 運動制限や体調不良等がある場合には、必ずその旨をご連絡ください。

【担当】 六田修 (ムツダオサム) MFA マスターウォーキングトレーナー, JNWL ウォーキングライフマイスター, NPWA マスターコーチ, JNWA オフィシャルインストラクター  
(当日担当スタッフが変更になる場合があります。)

【主催】 関西ノルディック・ウェルネス 【共催】 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

☆ その他イベントの開催予定は <http://www7b.biglobe.ne.jp/%7Emutsuda/knw/> をご覧ください ☆