

関西ノルディック・ウェルネス主催  
ノルディック・ウォーキング体験会(大阪・枚方)

ノルディック・ウォーキングの初心者はもちろん、未経験で興味をお持ちの方や日頃の運動不足を解消したい方にもオススメです。

ウォーキングをされていて膝や腰の痛みが気になる方など、是非一度お試してください。

日時 雨天中止  
平成 21 年 12 月 19 日(土) 10:30 ~ 13:00  
平成 21 年 12 月 23 日(水) 10:30 ~ 13:00  
平成 21 年 12 月 26 日(土) 10:30 ~ 13:00

集合場所  
京阪電鉄 枚方公園駅 西口駅前広場(バス停のない方)

参加料  
500 円 ポールをレンタルされる場合別途 500 円必要(先着 10 セット)

持ち物  
飲み物, タオル, 着替え, ウエストバッグなど(お荷物は各自で保管して頂きます。)  
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  
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。  
<送信内容>  
件名「参加希望日時」  
本文「氏名, 年齢, 身長, 電話番号, メールアドレス, レンタルポールの有無」  
申込先「n\_walk\_2009@yahoo.co.jp」 お間違えのないようご注意ください。  
<申込締切>  
前日の 20 時

#### 担当スタッフ

並川 耕士 (ナミカワ コウシ)  
(社)全日本ノルディックウォーク連盟 ノルディックウォーク公認指導員  
(社)日本ウォーキング協会 ウォーキング指導員  
(財)枚方体育協会 スポーツボランティア部 スポーツ・リーダー

六田 修 (ムツダ オサム)  
(社)全日本ノルディックウォーク連盟公認 指導部 主任講師, ウォーキングライフマイスター  
(社)日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員  
健康運動指導士, ACSM/HFS, NSCA-CPT