

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

2011年3月&4月 京都・七条



経験者はもちろん、日頃体を動かす機会がほとんど無いという方、ノルディックウォーキングは初めてという方が安心してご参加頂けますよう、インストラクターが担当させていただきます。

ノルディックウォーキングに興味をお持ちの方や、ウォーキングをしていて膝や腰の痛みが気になる方など、是非一度お試しください。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

開催日時

平成 23 年 3 月 13 日 (日), 4 月 10 日 (日) いずれも 10:30 ~ 13:00

集合場所

京阪電鉄 七条駅 番出口 ポールを持ったスタッフが立っています。

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。

申込方法

インターネット環境のある方は、ホームページ上のお申し込みフォームをご利用ください
メールにてお申し込み頂く場合は、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「参加希望日と場所」

本 文「氏名, 年齢, 身長, 電話番号, 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。

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

(当日担当スタッフが変更になる場合があります。)

ご質問やご要望は n_walk_2009@yahoo.co.jp までお気軽にご連絡ください。

次回以降の開催予定は <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> をご覧ください。