

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5月&6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頂きます。

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 5 月 8 日 (日), 6 月 19 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「〇〇月〇〇日 京都七条会場参加希望」と記載

本文「氏名, 生年月日, 身長, 電話番号, レンタルポールの有無 (持参される方はメーカー) 」

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/%7Emutsuda/knw/> をご覧ください。