

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

2013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 25 年 3 月 17 日（日）、4 月 21 日（日） 時間はいずれも 10:30～13:00

■集合場所

京阪電鉄 七条駅 ①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、ウェストバッグなど（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）日本体育協会 スポーツ・リーダー、公認アシスタントマネジャー

（財）枚方体育協会 スポーツボランティア部 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。）

☆ 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://www7b.biglobe.ne.jp/%7Emutsuda/knw/> をご覧ください。