

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

2010年1月&2月 京都・宇治



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。この機会に、年末年始の運動不足を解消しませんか？

開催日時

平成 22 年 1 月 16 日 (土), 31 日 (日), 2 月 20 日 (土) 時間はいずれも 10:30 ~ 12:30

集合場所

東宇治コミュニティセンター (京阪電鉄宇治線 黄檗駅より徒歩約 5 分)

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

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「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

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 指導部 主任講師, JNWL 公認ウォーキングライフマイスター

JWA 公認ウォーキング指導員, 健康運動指導士, ACSM/HFS, NSCA-CPT, 介護福祉士

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。