

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特別体験会

ノルディックウォーキング用のポールには様々なタイプがあり、握り方や突き方も違います。特別体験会では、ヨーロッパ製（アグレッシブタイプ）と日本製（ディフェンシブタイプ）のポールをお試し頂くことが可能で、これからノルディックウォーキングを始められる方はもちろん、今使っているポール以外のポールを使ってみてみたい方にお勧めです。



**日時：**2010年2月28日(日) 9時30分～12時30分

**場所：**大阪 淀川河川公園(西中島地区)

## 集合場所

地下鉄御堂筋線 西中島南方駅 南出口(改札) ポールバッグを持ったスタッフが立っています。

## 参加料

1,000円(ポールレンタル料込み)

ポール持参の場合は300円引きとなります。申込時にお持ちのポールのメーカー名をお知らせください。

## 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

ホームページ( <http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> )のお申し込みフォームをご利用頂くか、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, ポール持参の場合はポールのタイプ(メーカー名)」

申込先「[n\\_walk\\_2009@yahoo.co.jp](mailto:n_walk_2009@yahoo.co.jp)」 お間違えないようご注意下さい。

**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)

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, 赤十字救急法救急員

その他地域での開催予定は、ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> をご覧ください。