

関西ノルディック・ウェルネス ～ ポール持って歩こう会 6月 ～

朝コース (7時集合 ~ 8時30分頃終了) 9日(水) , 23日(水)
夜コース (18時30分集合 ~ 20時頃終了) 12日(土) , 25日(金)

ノルディックウォーキング及びポールウォーキングの経験者や、日頃ウォーキング等の軽い運動を行われている方を対象に、1時間程度のノルディックウォーキング&ポールウォーキングの歩こう会を行います。*** ポールは持っているけど歩いていない *** *** 一人ではなかなか運動できない *** *** たまには身体を動かさないと！ *** といった方にお勧めです。

また、ウォーキングの前後には、ポールを使った簡単なエクササイズも行います。

レンタル用ポールとして、「日本製ポール」と「ヨーロッパ製ポール」をご用意しておりますので、レンタルを希望される方は、ご希望のポールをお選び下さい。(先着順)

集合場所：地下鉄御堂筋線 西中島南方駅 南出口(改札正面) 黒いポールバッグが目印です。

参加料：500円 ポールをお持ちでない方は、500円でレンタルが可能です。

持ち物：飲み物、タオル、着替え、ウエストバッグなど(お荷物は各自でお持ち頂きます。)

更衣室はありません。通勤途中などで荷物が多い方は、西中島南方駅にロッカー(有料)があります。

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：「 月 日 歩こう会 参加希望 」と記載

本文：氏名、年齢、身長、電話番号、レンタルポール希望の方は希望タイプ(日本製 or ヨーロッパ製)

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

六田 修 (ムツダ オサム)

全日本ノルディックウォーク連盟公認 ウォーキングライフマイスター

ポールウォーキング協会認定 ポールウォーキング・マスターコーチ

日本ノルディックウォーキング協会 公認インストラクター

日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員



体験会の開催予定は <http://www7b.biglobe.ne.jp/mutsuda/knw/> をご覧ください