

関西ノルディック・ウェルネス主催

ポール持って歩こう会

～ 芦屋→西宮コース ～



2014年 3月30日(日) 10時集合 ～ 13時終了予定

今年2回目となる“ポール持って歩こう会”は、芦屋から西宮にかけて約9キロの道のりを歩きます。“春”を感じることでできるコースとなっておりますので、皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

※ 10時にスタートした後、1km程歩いて体が温まった後に準備運動を行いますので、スタート前にも各自でストレッチ等を行っておいてください。

※ 途中休憩を入れながら歩きますが、無理なく同じくらいの距離を歩けることが参加条件となります。不安のある方は、事前に体験会や練習会にご参加頂くことをお勧めします。

■ コース：JR 芦屋駅～芦屋市総合公園～夙川オアシスロード～西宮神社付近～阪神西宮駅（9km弱）

※交通状況によりコース変更を行う場合があります。

集合場所：JR 芦屋駅 南口 解散場所：阪神西宮駅 3分，JR さくら夙川駅 8分

■ 参加費：500円（傷害保険料込み）

※お申し込み～当日の間に、ご自身で500円以上の寄付（義援金・支援金など）をされた方は、参加費を無料とさせていただきます。寄付をされる団体等は問いませんので、コンビニやスーパーの募金でも結構です。なお、自己申告となりますので、寄付先や金額などの確認は一切行いません。

■ 担 当：六田 修（JNWLウォーキングライフマスター，NPWAマスターコーチ，JNWA上級インストラクター，MFAマスターウォーキングトレーナー）

■ 持ち物：ウォーキングポール（事前申込にて別途500円でレンタル可能），飲み物，タオル，手袋 等

※荷物は各自で保管して頂きますので、両手が自由になるバッグをご用意ください。

また、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いただくと、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当日の注意事項等が記載されておりますので、必ずご確認ください。

※返信のない場合は不着の可能性がございますので、お手数ですがメール設定をご確認の上、再送して下さい。

【件 名】「3月30日 歩こう会参加希望」と記載

【本 文】氏名，生年月日（西暦），身長，当日連絡先，レンタルポールの要・不要

【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。

■主催：関西ノルディック・ウェルネス

■共催：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会