

＜浅草・すみだ川！！ノルディック・ウォーキング＞ ☆スカイツリーをみながら☆川沿いをウォーキング 新しいウォーキングスタイルと一緒に歩きましょう

☆ 初心者の方歓迎！（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟＜公認指導員

☆ 新しいスタイルのウォーキング ＜ノルディック・ウォーク＞ が体験でき

☆ 2本のポールを持つことで、安全に効率よく全身運動ができます。

☆ 脚、腰の負担が軽減され、姿勢のよいウォーキングができます。

主催： 東京都ノルディック・ウォーク連盟

講師： ウォーキングライフマイスター及び公認指導員

注意： 水分補給できる装備。両手の空くバック等（ペットボトル持参）ご準備下さい。
運動しやすい服装、シューズをご準備下さい。

日程： 毎月 第2土曜日

開催場所 浅草、隅田公園周辺
約5km程度、ショートコース有り

集合場所 かつぱ祭り（もんじゃ・お好み焼き 店舗）
03-5806-8839
（地下鉄 銀座線 田原町駅・3番出口から3分）
（浅草方面端）

集合時間 15:00 開催15:15～2時間程度

参加費： ￥500-（受講料、傷害保険料含む）
別途 レンタルポール料 ￥500-

お申込： 前日まで受付。
（メールもしくは電話でお申込み下さい。
当日の変更等あれば別途ご連絡致します。）

電話携帯 090-3404-7762 （ニシナ）
Eメール an272-an0824@docomo.ne.jp
a-nishina@mountain.ocn.ne.jp

※雨天中止（連絡致し



東京メトロ銀座線 田原町駅
3番出口から徒歩5分
※3番出口から浅草通りで郵便
一つ目の信号を右に80m先:
＜かつぱ祭り＞ 直接店舗
＜かつぱ祭り＞にて荷物預
着替えも

※ウォーキング後、希望者自由参加で親睦会！！

＜かつぱ祭りの「冷たいビール」と「美味しいもんじゃ」をぜひご賞味下さい！！＞

＜お申込み書＞

参加日： 月 日（土曜日）

名前 年齢： 性別： 男性・女性

郵便番号 住所

電話番号

レンタルポール必要： 不要 ・ 要 体験経験： あり ・ 初めて

メールアドレス：

ーク>

グ☆

!!

>による指導

ます。

ます)



更局の前を通り
左側の角です。
にお越し下さい。
かり可能。
可能です。
