

# ☆神宮外苑！！ノルディック・ウォーク☆ 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>による指導

☆新しいスタイルのウォーキング <ノルディック・ウォーク> が体験できます。

☆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： (社)全日本ノルディック・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  
副学術委員長 川内先生 (小金井リハビリテーション病院)

注意： お荷物はお預かりできませんのでご了承下さい。 ※雨天中止(連絡致します)  
水分補給できる装備。両手の空くバック等準備下さい。  
運動のしやすい服装、シューズでお越し下さい。

日程： 毎月 第 1 ・ 第 3 土曜日

開催場所： 神宮外苑周辺  
約5km、ショートコース有り

集合場所： JR千駄ヶ谷駅 改札出て右  
(キップ売り場付近)  
(都営大江戸線：国立競技場A4、A5出口より)

集合時間： 14:45 開催15:00～2時間程度  
季節のより時間の変更あります。

参加費： ￥500-  
(受講料、ポールレンタル料、保険料含む)

お申込： 前日の午後12時まで受付。  
メール・FAXでお申込みください。  
当日の変更等あればご案内いたします。

担当 坪井

メール [miketsuboi0@gmail.com](mailto:miketsuboi0@gmail.com)

FAX 03-3262-4923

携帯 090-3097-6351



※ 集合受付、オレンジ色のベストを着た  
担当者があります。

## <神宮外苑ノルディック・ウォーク お申し込み書>

FAX 03-3262-4923

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 FAX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：