

☆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、東京都ノルディック・ウォーク連盟会長
川内先生 (小金井リハビリテーション病院)及び 坪井

注意： お荷物はお預かりできませんのでご了承下さい。
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 駅前 交番 横

集合時間： 15:45 開催16:00～2時間程度

参加費： ￥500-
(受講料、保険料、レンタルポール料含む)

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

メール miketsuboi0@gmail.com

FAX 03-3262-4923

携帯 090-3097-6351



※ 駅前交番横

<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:
