



春の舞鶴山を目指そう

健康 ふれあい

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、レクリエーションスポーツとして欧州を中心に急速に世界中で人気の高まったエクササイズです。年齢・性別・身体能力にかかわらず、ポールを使用したウォーキングとしてバランスを取り、安全にどなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。春の舞鶴山を目指して一緒に歩いてみませんか？

- 主催：山形県総合運動公園指定管理者 株式会社モンテディオ山形
- 日時：2019年4月19日（金） 9:30～12:00
- 場所：山形県総合運動公園（集合場所は、NDソフトスタジアム山形 正面玄関）
- 講師：^{すとう こうた}須藤 康太 <日本ノルディックフィットネス協会（JNFA） アドバンスインストラクター>
- 参加定員：35名 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込締切：**教室の前日まで募集**
但し教室当日、定員に満たしていない場合のみ先着順にて当日申込も可能。
- 参加料金：**¥400** ※おやつ付き
受講料金は教室前に徴収いたします。
なお、お申し込んで当日参加できない場合は、開催日の前日までに当社にご連絡ください。
ご連絡がない場合は、参加されない場合でも**受講料金を徴収**させていただきますのでご了承下さい。
- 教室内容：山形県総合運動公園を発着点とし、ノルディックウォーキングで春の舞鶴山を目指します。
初めてコース、ほのぼのコース、いきいきコースを選択できます。途中、おやつ休憩あり。
△当日は、運動出来る服装と水分補給できる飲み物、雨具、着替えなどのご持参をお願いします。
△雨天の場合はNDソフトスタジアム山形で、ノルディックウォーキングのレッスンを行います。

お問い合わせ

山形県総合運動公園 指定管理者 株式会社 モンテディオ山形 指定管理部 施設運営チーム

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

TEL：023-655-5900 FAX：023-655-5907

Eメール：park@montedio.co.jp

※ご提出いただいた個人情報、当教室運営以外の目的では使用いたしません。

-----✂キリトリ-----

お申込み 健康 ふれあい ノルディックウォーキング

<2019年4月19日（金）開催>

NO,

下記の必要事項を、電話・FAX・Eメールでお知らせ下さい。

お名前	年齢	電話番号	ご住所
	(歳)	()	〒 -
希望コース	・初めてコース（ノルディックウォーキング初めて） ・ほのぼのコース（ほのぼの歩きたい） ・いきいきコース（いきいき歩きたい）		

※希望するコースに○を付けて下さい。