



ノルディックウォーキングで健康増進してみませんか？

平成27年度

ノルディックウォーキング教室（前期）

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、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。

- 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：平成27年6月5日（金） 10:00～12:00
- 場所：山形県総合運動公園内園路等（集合場所は、NDソフトスタジアム山形 トレーニング室）
- 講師：<sup>えびな</sup>海老名 <sup>まあや</sup>真綾氏 日本ノルディックフィットネス協会 事務局長&ナショナルコーチ

フィンランド在住経験5年。日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）事務局長。現在はノルディックウォーキング ナショナルコーチとして、協会事務局長として、日本のノルディックフィットネススポーツの普及にご貢献されております。山形県出身

- 参加定員：40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。
- 受講料金：**¥500** ※当日徴収させていただきます。  
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：身体能力、性別、あるいは年齢にかかわらず、全ての人々に適応するフィットネスエクササイズを勉強します。自分自身に合わせて運動を行ないます。  
ナショナルコーチ海老名真綾氏の特別レッスンです。  
△当日は、運動出来る服装と水分補給できる飲み物、着替えなどのご持参をお願いします。  
△雨天時の場合はNDソフトスタジアム山形（陸上競技場）雨天走路で行ないます。
- 申込方法：別紙参加申込用紙に必要事項を漏れなくご記入のうえ、直接当公園内総合受付カウンターにご持参いただきますか、郵送又はFAXにより下記に参加申し込みをお願いいたします。
- その他：ご不明な点やお問い合わせ等がございましたら大変お手数ですが、下記施設運営グループ担当までご連絡をお願いいたします。

**お問い合わせ・お申込み** ※ご提出いただいた個人情報は、当教室運営以外の目的では使用いたしません。

TEL:023-655-5900 FAX:023-655-5907

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 施設運営グループ

〒994-0000 山形県天童市山王1-1