



平成27年度 ノルディックウォーキング教室（後期）

ノルディックウォーキングで

舞鶴山を歩こう

ノルディックウォーキングは、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。秋の舞鶴山（天童公園）を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：平成27年10月9日（金） 10:00～13:30
- 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）
- 案内：須藤 康太 すとう こうた <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>
<Lapin ノルディックウォーカークラブ>
- 参加定員：30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：**¥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。
- 当日持物 運動しやすい服装、ウォーキングに適したシューズ、帽子、水分、昼食、着替え、ノルディックウォーキングポール（お持ちでない場合、貸出ポールのご用意がございます。）ウエストポーチ・リュックサック等（両手が塞がらないバックをご用意下さい。昼食等を持って移動します。）
- 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舞鶴山（天童公園）を目指します。お昼に舞鶴山（天童公園）で昼食休憩あり。※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を行います。

9:30 ~ 10:00	受付 集合はNDソフトスタジアム山形 正面入口にお集まり下さい
10:00 ~ 10:20	開会行事（NDソフトスタジアム山形）
10:20 ~ 13:20	ノルディックウォーキング 舞鶴山（天童公園）に向けて出発 昼食会 舞鶴山（天童公園）にて NDソフトスタジアム山形に向けて出発 NDソフトスタジアム山形到着
13:20 ~ 13:30	閉会行事（NDソフトスタジアム山形）

- 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。

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