

高齢化社会の健康維持&増進法

ノルディックウォーキング教室

主 催：株式会社モンテディオ山形

参加者募集中

日 時：9月16日（金）10：00～12：30

会 場：山形県総合運動公園 多目的コート会議室（講義）10：00～11：00

園内通路及び広場（実技）11：00～12：30 雨天時は多目的コート

定 員：一般男女30名 ※定員になり次第締切

参加料：500円（傷害保険料含）

講 師：

高橋 直博 氏

- ◆1974年山形県金山町出身 同志社大卒
- ◆国際ノルディックウォーキング協会（INWA）公認
インターナショナルコーチ（世界で3名）



申込方法：申込書に必要事項を記入し山形県総合運動公園受付へ直接申し込むか電話・FAXで申込み下さい。
FAXの方は定員の枠内か電話で確認願います。

日 程：

9：30～ 受付

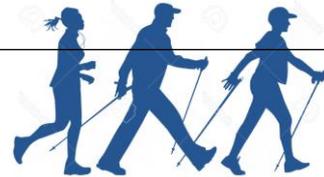
10：00～ 講義 60分

『ノルディックウォーキングの可能性』

※全ての体力レベルに応用できる効果的で正しいポールの使い方※

11：00～ 実技 90分

12：30 終了



留意事項：運動出来る服装で、タオル、飲物、筆記用具等ご持参下さい。



申込み・問合せ先

株式会社モンテディオ山形 施設運営部
担当係

TEL 023-655-5900

FAX 023-655-5907

募集期間 7月27日（水）～9月15日（木）

8月29日・9月5日（月）は休館日

.....キリトリ.....
平成28年度 後期ノルディックウォーキング教室（9月16日開催）申込書受付 月 日 No.

ふりがな		年齢	性別	電話	()
氏名		歳	男・女		
住所	〒 -			ポール借用	希望 ・ 不要

※個人情報は当教室運営以外の目的に使用致しません