



ノルディックスキーを体験してみませんか？

# ノルディックスキー（歩くスキー）

## 教室

野山を歩いたり走ったりするノルディックスキーは、冬季の野外スポーツとして最適です。自然とのふれあいを通した雪国にふさわしいスポーツを楽しみましょう。※希望者にはスノーシュー体験の準備もごさいます。

- 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：2019年2月7日（木） 13:30～15:30
- 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 会議室3・4）
- 講師：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＞

■ 参加定員：15名 ※定員になり次第締め切ります。

■ 募集対象：ノルディックスキーを体験したい健康な大人の方

■ 申込締切：2019年2月3日（日）

■ 参加料金：¥1,000（保険料等含む）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 帽子。手袋。水分。着替え。お持ちの方はノルディックスキー。

■ 教室内容：ノルディックスキーを体験します。

※天候不良等の場合はND ソフトスタジアム山形で、ノルディックウォーキングを行います。

13:10 ~ 13:30	受付 集合はND ソフトスタジアム山形 会議室3・4にお集まり下さい
13:30 ~ 13:40	開会行事 (ND ソフトスタジアム山形 会議室3・4)
13:40 ~ 15:20	ノルディックスキー（歩くスキー）教室 ウォーミングアップ ノルディックスキーを体験します。 ※途中、休憩あり。ささやかではありますが、暖かい飲み物を準備しております。 クーリングダウン
15:20 ~ 15:30	閉会行事 (ND ソフトスタジアム山形 会議室3・4)

**お問い合わせ**

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

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

-----✂キリトリ-----

**お申込み**

ノルディックスキー（歩くスキー）教室 〈2019年2月7日（木）開催〉

下記の必要事項を、FAX 又は電話でお知らせ下さい。

お名前	電話番号	ご住所		年齢
	( )	〒 -		歳
ノルディックスキー	借りる・借りない	身長	cm	足のサイズ
				cm

※ノルディックスキーの借用に○を付けて下さい。ノルディックスキーを借用される方は、身長・足のサイズをご記入下さい。

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。