



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、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。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：平成30年4月20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：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：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、お申し込みいただいて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 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

※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。

※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	<平成30年4月20日（金）開催>	NO,
-------------	----------------------	-------------------	-----

下記の必要事項を、FAX 又は電話でお知らせ下さい。

お名前	年齢	電話番号	ご住所
	(歳)	()	〒 -
希望コース	<ul style="list-style-type: none"> ・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。