



春の蔵王公園を一緒に歩いてみませんか？

蔵王公園 やすらぎ

ノルディックウォーキング（春）

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。あそび空間無限大の蔵王公園を一緒に歩いてみませんか？

- 主催：株式会社 モンテディオ山形
- 日時：2019年 5月24日（金）10:00~12:00
- 場所：山形市 蔵王公園 当日は蔵王公園・中央駐車場 休憩施設にお集まり下さい。※裏面詳細
- 講師：須藤 康太 株式会社 モンテディオ山形 施設運営チーム

〈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：一般男女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。
- 受講料金：**¥400** ※おやつ付き
受講料金は当日徴収させていただきます。
なお、お申し込みいただいて当日参加できない場合は、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：ノルディックウォーキングで春の蔵王公園をウォーキングします。（約4km アップダウンあり）
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。
△雨天時の場合は室内で出来るエクササイズなどをご紹介します。

お問い合わせ

蔵王公園 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

Eメール：park@montedio.co.jp

※ご提出いただいた個人情報、当教室運営以外の目的では使用いたしません。

-----×キトリ-----

お申込み 蔵王公園 やすらぎ ノルディックウォーキング（春）〈2019年5月24日（金）開催〉

NO.

下記の必要事項を、電話・FAX・Eメールでお知らせ下さい。

お名前	年齢	電話番号	ご住所
	(歳)	()	〒 -
希望コース			・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。