



秋の西蔵王公園を一緒に歩いてみませんか？

西蔵王公園

「ノルディックウォーキング」教室

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西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：平成26年 9月19日（金）10:00~12:00
- 場所：山形市 西蔵王公園 当日は西蔵王公園・中央駐車場 休憩施設にお集まり下さい。
※雨天時は悠創の丘・悠創館にお集まり下さい。
- 講師：須藤 康太 株式会社 モンテディオ山形 指定管理事業部 施設管理グループ
〈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。
- 受講料金：¥300 ※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、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。
- 講座内容：身体能力、性別、あるいは年齢にかかわらず、全ての人々に適応する新しいフィットネスエクササイズを勉強します。初心者、上級者に関わらず自分自身に合わせて運動を行ないます。
△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いたします。

お問い合わせ・お申込み 西蔵王公園「ノルディックウォーキング」教室

下記の必要事項を、FAX 又は電話で下記までお知らせ下さい。

お名前	年齢	電話番号	ご住所	ボールの借用
	(歳)	()	〒 -	希望する 希望しない

西蔵王公園 悠創の丘 指定管理者 株式会社 モンテディオ山形 指定管理事業部 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

※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。