



秋の西蔵王公園を一緒に歩いてみませんか？

西蔵王公園 やすらぎ

ノルディックウォーキング（秋）

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29年10月 6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。※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〉
〈Lapin ノルディックウォーカークラブ〉

- 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：平成29年10月 4日（水）

- 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：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、中級者、上級者コースに分かれ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

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 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 西蔵王公園 やすらぎ ノルディックウォーキング（秋）〈平成29年10月6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	初心者（体力なし） ・ 中級者（体力普通） ・ 上級者（体力あり）		

※希望するコースに○を付けて下さい。