



秋の西藏王公園を一緒に歩いてみませんか？

西藏王公園 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藏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30年10月 5日（金）10:00~12:00
- 場所：山形市 西藏王公園 当日は西藏王公園・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：**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。
- 教室内容：ノルディックウォーキングで秋の西藏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いたします。

お問い合わせ

西藏王公園 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

※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。

-----×キリトリ-----

お申込み 西藏王公園 やすらぎ ノルディックウォーキング（秋）〈平成30年10月 5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。

☆集合場所



交通のご案内

- JR 山形駅から車で約 20 分。
- 山形自動車道蔵王 IC から車で約 15 分。
- JR 山形駅から山形交通路線西蔵王（野草園いき）終点下車徒歩約 30 分。
- 山形県山形市上大字岩波～上桜田。
- 約 600 台（無料）

西蔵王公園

