２０１９　株式会社 モンテディオ山形　スポーツ振興事業

秋の西蔵王公園を一緒に歩いてみませんか？

初心者大歓迎!!

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：２０１９年１０月　４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（すとう）　康太（こうた）　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、お申込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秋の西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いたします。

お問い合わせ

西蔵王公園　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）〈２０１９年１０月　４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）	

※希望するコースに〇を付けて下さい。