

ノルディック・ウォーキング教室参加者募集



6月24日(日) 受付 9:00 ~
教室 9:30 ~ 11:30

用具については、貸し出しを行います。

講 師 松本先生

(NPO法人日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター)

参加人員 数名程度

初めの方でもOK!
簡単にできます。

参加費 無料

場 所 山村開発センター(雨天の場合:徳地体育館)

服 装 運動のできる服装(ジャージ等)

持 参 品 飲料水 タオル

申 込 先 山村開発センター内(出雲地域づくり協議会)

ノルディック・ウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するエクササイズ的一种です。

(申込書は裏面)

主催 出雲地域づくり協議会

きりとり線

ノルディック・ウォーキング参加申込書

住	所	氏	名	生	年	月	日	性別	身	長

申込締め切り平成 24 年 6 月 15 日 (金) まで