

フリガナ		年齢	男 ・ 女
お名前			
電話番号	—	—	
住所			
既往歴			
緊急連絡先	氏名:	TEL:	
参加費	おひとり1回 1,000円 ※ポールを持参しますか はい・いいえ (○を付けてください)		

.....キリトリセン.....

ノルディックウォーキング教室(哲学堂コース)

●日時: 2022年4月29日 祝日金曜日 午前9:30-11:30

受付 午前9時 です

※カウンターで検温後、着替える方は1F更衣室をご利用ください。

※着替え不要の方は、カウンターで受付を済ませてロビーで待機してください。

※ポールを持参しない場合は、こちらで用意します。

①楽しく歩こう(実技レッスン)平和の森公園 9:30-ウォーミングアップ後出発

※トラック側テラスからスタートします。

※ノルディックウォーキングで園内で散策コースを楽しむ。

※ポールを使ったウォーキングで正しい姿勢でのウォーキングを身につける。

②総評「健康のためのノルディックウォーキングのすすめ」 11:30 哲学堂着・解散

健康のためのノルディックウォーキングの日常を気軽に楽しむためのアドバイス。

●持ち物: 歩きやすい服装・ウォーキングシューズ、同等な靴・タオル・補給水・帽子
ウィンドブレーカー(小雨時の上着)他

●参加費: 1,000円 ※当日受付時にお支払いください。

※事前予約は、先着順にて受付いたします。

●当日: ※当日は、フロントに10分前迄にお越しください。

・受付カウンターにて「確認シート・検温」を済ませてロビーでお待ちください。

●お問い合わせ: キリンレモンスポーツセンター(須永) TEL 03-5860-0024