5月ノルディックウォーキング教室　　　参加申込書　№

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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**……………………………………………………………**

**5月ノルディックウォーキング教室(公園コース)**

●日時：　2022年5月20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