6月17日 ノルディックウォーキング教室 参加申込書 No.

フリガナ		年齢	男・女
お名前			
電話番号	ー　　ー		
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……

6月17日ノルディックウォーキング教室(公園コース)

●日時：2022年6月17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