

伊達市ノルディックウォーキングクラブ

霊山地区の傾斜をポールを活かして、ウォーキングしよう!

12月は霊山町です。今回は教室の冒頭でノルディックウォーキングのミニ講習会を行います。ポールをお持ちでない方も今回の月例会では無料でレンタルできます。



ノルディックウォーキング経験者も今回の教室で歩き方などを復習しましょう。未経験の方も普段よりもレベルアップしたウォーキングに挑戦してみましよう。たくさんの方のご参加をお待ちしております!

☆日付 12/21(水)

☆時間 13時半～15時頃
(受付 13時15分～)

☆集合場所 霊山 茶臼の里



☆参加費 500円(保険代含)

* 当日徴収

※今回は特別にポールレンタル無料です。

☆内容 のんびりコース約2.5Km
しっかりコース約4.5km

自分のペースで
歩きましょう。

☆持ち物 タオル、飲み物、ポール(お持ちの方)

☆申し込み方法

①11月2日の四季の里 教室の際に直接申し込む

②申込用紙に記入の上、ふくしまスポーツプロモーション宛にFAXで申し込む

FAX番号 050-1093-8419 (12月16日まで)

③元気クラブ参加者は元気クラブの際に申込も可

☆現地集合・現地解散となります。

☆不明な点は 090-6680-6833(菅野)まで

キリトリ

伊達市ノルディックウォーキングクラブ 霊山町ウォーキング参加申込書

【氏 名】

【電話番号】