

ノルディックウォーク



ポールを使いながらのウォーキング運動です！
通常よりもカロリーを多く消費でき、
膝や腰への負担も軽減できます！！

対象：一般
定員：20名

日時

毎週火曜日 10:00～11:00

場所

山北多目的グラウンド(小雨決行)
外でできないときは山北総合体育館で実施

参加費

(1回ごと)
会員:300円 非会員:400円

持ち物

飲み物、運動靴(内外両方)、帽子、タオル
※ポール:無料貸出しあり

指導者

大滝 仁志(健康運動指導士)

申込方法

各開催日2日前まで！
申込用紙に必要事項を記入のうえ山北総合体育館に持参
もしくは電話、メール、ファックスで受付




※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いします。
- ③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



問い合わせ

 悠遊さんぽく
NPO法人さんぽくスポーツ協会

村上市府屋177-1
(山北総合体育館内)
TEL 77-2828 FAX 77-3996
MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp
※FAXで申し込みの方は確認のためお電話ください

令和3年度 ノルディックウォーク 申込用紙

フリガナ		区分
氏名		会員 非会員
住所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます

↑○を付けてください

