

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

会員:300円 非会員:400円

指導者

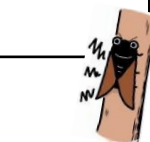
ひとし
大滝 仁志(健康運動指導士)

持ち物

運動靴(内外両方)、帽子、飲み物、タオルなど
※ポール:無料貸出しあり

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



NPO法人さんぽくスポーツ協会

村上市府屋177-1

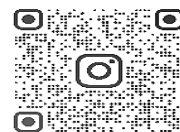
(山北総合体育館内)

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

Instagramの
フォローをお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

令和4年度 ノルディックウォーク 申込用紙

フリガナ		区分(○をつけてください)
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

開催日程

	1週	2週	3週	4週	5週
4月	5日	12日		26日	
5月		10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日	
7月	5日	12日	19日	26日	
8月	2日	9日	16日	23日	30日
9月	6日	13日	20日	27日	
10月		11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日
12月	6日	13日	20日	27日	
1月		10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日	21日	28日	
3月	7日	14日	21日	28日	

