

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

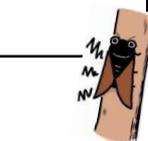
大滝 仁志(健康運動指導士)

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、QRコードで申し込み



※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5年度 ノルディックウォーク 申込用紙

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

※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