

ノルディックウォーキング



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 每週火曜日 10:00～11:00

場 所 山北多目的グラウンド(小雨決行)
屋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:500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 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



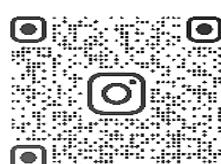
問い合わせ



NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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

インスタグラムの
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

ノルディックウォーキング 申込用紙

| | | |
|--------------|-----|----------------------|
| フリガナ | | ←申込フォーム QRコード |
| 氏 名 | | |
| 住 所 | 〒 - | |
| 日中連絡のとれる電話番号 | | |

※個人情報は当クラブの事業案内等に使用させていただきます