

ノルディック・ウォークの集い

心と体の元気づくり!

運動効率の高い全身運動
ノルディック・ウォーキングを
体験してみましょう!!

まずは体験して
みませんか! お気軽に
ご参加ください

日程：平成24年1月21日(土)

時間：10:00~12:00(受付9:30~)

場所：竜王公園(受付：竜王公園管理事務所前)

広島市西区竜王町

*公園内駐車場(無料)をご利用ください。

コース：公園内及び周辺コース

定員：30名

参加料：一人 500円(保険料含む)

- 初めての方のために初心者指導を行います。
- 体力に応じたコースを用意しますので、どなたでもご参加ください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

ノルディック・ウォーキングとは・・・?

北欧のノルディックスキー競技の選手のスマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。
近年、日本でもリハビリ・転倒予防・メタボリック対策など幅広く利用されています。

・・・特徴・・・

- ★歩く時の姿勢が良くなります。
- ★歩幅(ストライド)が広がります。
- ★足(足首・アキレス腱)・脚(膝)への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかり(90%)動かします。



<お申込み・お問合せ先>

竜王公園管理センター 〒733-0803 広島市西区竜王町 TEL/FAX(082)237-9880

(株)オール・オン・スポーツ 〒730-0851 広島市中区榎町3-30 グレイス榎町1F

TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571

参加をご希望の方は、裏面の申込書を1月19日(木)までにFAXしてください。

【主催】竜王公園指定管理者 (株)第一ビルサービス 【協力】(株)オール・オン・スポーツ

竜王公園
ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel () -		
■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

★ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。(ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。)

申込み締切り
1月19日(木)

申込先(ファックス送信先)

竜王公園管理センター

TEL/FAX (082) 237-9880

株式会社 オール・オン・スポーツ

TEL (082) 961-3570 FAX (082) 961-3571