

## ノルディック・ウォーク体験会

ノルディック・ウォーク (Nordic Walk) とは・・・

ウォーキング専用のポールを使って歩く新しいウォーキングのスタイルです。ポールを使うことによって効果的で快適な全身運動ができるようになりました。是非一度体験してみてください。

☆と き 2月16日 (金) 10:30~12:00 受付10:15~  
3月16日 (金)

☆ところ ミドラック`シロクマ 2階  
(株) 西日本メディカル本社  
広島市安佐南区山本3-8-21  
Tel: 082-871-1211



☆参加費 1回 500円

☆持参物 ・運動のできる服装と歩きやすいシューズ  
・タオル・飲料  
※ ポールは、主催者が用意しています。(無料)

### 体験会の主なメニュー

【講話】 ノルディック・ウォークの効能  
— なぜポールを使うと効果的なのか —

【実技】 ① ポールの持ち方、使い方  
② ポールを使って行う準備運動 (ストレッチ)  
③ コースウォーキング  
— 周辺コースをみんなで楽しくまち歩き —




☆申込方法 お申し込みは、裏面「参加申込書」に必要事項を記入してFAXまたは直接電話で開催日の前日までにお申し込みください。


☆問合せ先 (株) オール・オン・スポーツ  
広島市中区東千田町2丁目8-6  
Tel: 082-569-9300 fax: 082-569-9320

西メディココミュニティー  
ノルディック・ウォーク体験会 参加申込書

参加希望日  2月16日(金)  3月16日(金)


お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 		
■ノルディックウォークの経験 ( 有 無 ) ■ポールのレンタル希望 ( 有 無 )		

参加希望日  2月16日(金)  3月16日(金)

お名前	性別	年齢
	男 女	才
〒 		
■ノルディックウォークの経験 ( 有 無 ) ■ポールのレンタル希望 ( 有 無 )		

【 申込先 】

(株) オール・オン・スポーツ  
広島市中区東千田町2丁目8-6

 電話での申し込み 082-569-9300

 FAXでの申し込み 082-569-9320