

ノルディックウォーキング 体験教室(2期)

運動強度
★★☆☆☆

健康のために何かスポーツをしたいと考えている方、一度ノルディックウォーキングを体験してみませんか♪ポールを活用することで身体の約90%の筋肉を動かすことのできる全身運動です。

4回の体験教室に参加して、ウォーキング仲間を見つけましょう♪

開催期間	平成31年2月2日～2月23日 毎週土曜日 全4回
時間	10:00～11:30
場所	高知市東部総合運動場(多目的広場)
対象	運動可能な20歳以上の方(学生を除く)
参加料	1人2,500円(傷害保険料含む)
定員	12名(申込者多数の場合は抽選)
服装・持ち物	運動のできる服装・運動靴・タオル・帽子・飲み物等
講師	(公財)高知市スポーツ振興事業団 指導員 ※日本ノルディックウォーキング協会インストラクター

申込締切日	1月21日(月) 21時必着	当選発表日	1月23日(水) 14時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒781-8125 高知市五台山1736-1
「ノルディックウォーキング体験教室(2期)」
TEL 088-878-1150

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ ----- 128
太枠内を記入してください。「ノルディックウォーキング体験教室(2期)」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日(/)・受付者()
(フリガナ) 氏名		生年月日 昭和 年 月 日(才)
住所		平成
電話番号		性別 男・女