

# 第5回

# NORDIC WALKING

ノルディックウォーク

日時

11月18日(土) 9:00~13:00 予定

集合場所

高松テルサ 1F 展示ホール

参加費

1,500円 (保険料・ノルディックポールのレンタル料・昼食代含む)

募集人数

小学生以下はご参加いただけません。

20名程度 ※先着順

持ち物

タオル・飲み物・履きなれた歩きやすい靴



New Instructor

一緒に楽しく歩きましょう♪

行程

9:00 テルサ玄関集合・出発

9:30 屋島山頂到着(説明及び準備体操)

10:00~11:30 ウォーキング

12:00 テルサ着 (昼食)

雨天時は中止となり、インストラクターによる

レクリエーションを行います。(当日8時判断)

また、お申し込み後のご返金は致しかねます。

予めご了承ください。

## What's ノルディックウォーク?

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネス・エクササイズ的一种。

足首・膝・腰等への負担が最大40%軽減されるという研究結果も出ています。

TEL (087)-844-3511

高松テルサ

きりとり

ノルディックウォーク(11/18) 申込書 (お申し込み時にお支払もお願いいたします)

氏名

性別 男・女

携帯番号

自宅番号

住所 〒