

体験講習会のご案内

はじめませんか！

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは二本のポールを使って歩く有酸素運動で、負担が軽く効果の高いスポーツです。だれも気軽に始められて、短時間でエクササイズ効果が得られます。体力のない女性や中高年の方々に特におすすめです。

開催日：2012年9月20日（木）

10:00～12:30

集合場所：GALLERY 2 港南台 Tesco 店

JR 港南台駅前 Tesco ビル 1 階

会場：港南台中央公園

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、雨具、手袋など。

両手が空くようにリュックで

服装：ウォーキングが出来る服装で

定員：30名

お問い合わせとお申し込みは、

竹内 壽 電話/FAX 045-771-5536 携帯090-3216-4716

e-mail: take.hisa@jcom.home.ne.jp

定員になり次第締め切りとします

◎お申し込みの際は、下記申込書内容をお知らせください。（ファックスまたは e-mail）

主催：南横浜 NW 同好会 (SYNC) 設立準備会

協力：GALLERY 2 港南台 Tesco 店

(株) キャラバン

後援：(社) 神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ (KNWC)



天候不良などで中止の場合は前日 17 時までに決定します。

体験ウォーク申込書

お名前	ご住所	連絡先 (電話か Eメール)	ポール
			要 不要