スポーツの秋
やってみよう!!
ノルディックウォーク

秋空のもと、楽しく一緒に歩きましょう！！

効果がいっぱい！

普通のウォーキングの3～4倍代謝アップ
肩こり改善・二の腕ひき締め・ダイエット
歩幅が広がり 骨盤がスッキリ安定
膝・腰の負担が減って　おもしろいほど楽に歩ける

開催	平成 24 年 9 月22日（土）
料金	参加費　無料 （別途 ポールレンタル・保険代￥700）
募集	先着　15名

運動時間　約 90 分　（3km～4km）【運動レベル　★★★☆☆】
開催場所　新松戸中央公園
集合場所　新松戸市民センター（2階会議室）
悪天候時は、そのまま室内にて行います。
開始時刻　AM9:30（受付・9:00）
解散時間　PM12:00（予定）
服装・持ち物　動きやすい服装・履きなれた靴
飲み物（飲み物入れザックやウエストバッグ）、　汗拭きタオル

講　師　田村秀人　全日本ノルディック・ウォーク連盟　関東甲信越ブロック技術委員

申込方法　申込書に料金をそえてお申し込み下さい。
お振り込み・FAX・メールでもお申し込みいただけます。

※ キャンセルは 2 週間前までにお願いいたします。返金が振り込みとなる場合は手数料をご負担頂きます。

お問合せ・お申し込み

TEL ＆ FAX　047（340）1663　　e-mail　nposports@eminoki.com
「ゆうちょ」　10500-25878141　　「他行」から　〇五八　普通　2587814
NPO 法人 Emi の樹ダイエットフロンティア　（エヌピーオーホウジンエミノキダイエットフロンティア）

主催　総合型地域スポーツクラブ　NPO 法人 Emi の樹ダイエットフロンティア　担当　根津
http://eminoki.com

ノルディックウォーク 教室　　参加申込書

ふりがな
お名前　　生年月日　T　S　H　年　月　日

ご住所

電話番号　　携帯番号

メールアドレス