

好評に付き今年もやります!!

ノルディックウォーキング 体験イベント開催!!

未経験者
でも安心!!

ノルディックウォーキングって?

ノルディックポール
という2本のポール
を使用してウォーキ
ングする今、話題の
スポーツ!!

膝・腰への負担が軽
減されるので、リハ
ビリや姿勢の矯正、
筋力アップなどにも
効果的!!

さらに...

**通常歩行と比べ「1.3倍」の
運動効果が得られます。**

- 開催日：4月16日(日)
- 時間：10:00~11:30
- 参加料：500円(税込)/1人
- 定員：15名(先着順)
- 参加資格：高校生以上、ノルディックウォーク
初心者・未経験者が対象です。



電話予約、申込受付中!!

この機会にぜひ挑戦してみませんか!?

- イベントについての詳細は申込用紙をご覧ください。 ●

大田区総合体育館
住友不動産エスフォルタ株式会社

【ノルディックウォーキング体験イベント申込書】

- 日時：・4月16日(日) 10:00~11:30 (1時間30分~2時間を予定)
定員：・15名まで (高校生以上、ノルディック未経験者・初心者の方が対象)
料金：・500円(税込)/人 イベント当日に申込と一緒に入金をお願いいたします。
※当日はこの用紙に必要な事項をご記入の上、受付までお持ちください。

当日持物：・運動に適した動きやすい服装・外履きシューズ、タオル、水分補給できる物
※体温調節のしやすいよう、脱ぎ着の簡易な服装をおすすめします

申し込み：・電話・来館でのご予約後、イベント当日に申込・入金をお願いします。*1) 当日参加可能です。
※1) 前日までに定員に達した場合、当日参加はできませんのでご了承ください。

当日の流れ：・B1階受付にて、9:30から本申込受付を開始します。受付後は、受付前のソファにてお待ちください。スタッフがご案内いたします。
・30分ほど準備運動やポールの使い方などを練習します。その後体育館を出て約1時間ほどウォーキングを行い、途中小休憩を挟みながら約2kmの道程を歩き体育館へ戻ってきます。
・予定終了時刻は11:30前後となっております。※当日の交通や天気で変わる可能性があります

その他：・ノルディックポールはこちらでご用意します。参加の方は上記「当日持物」を参照下さい。
・今後のイベントの参考にさせて頂くため、教室終了後のアンケートにご協力をお願いします。
・雨天、荒天等によりイベントが中止となった際には、「前日：15時~20時まで」、「当日：8時30分前後」にお電話にてご連絡いたします。

※お客様都合でキャンセルされる場合は「前日の19時まで」に必ずご連絡をお願いします。

大田区総合体育館 ☎ 03-5480-6688

ノルディックウォーキング
イベント参加料として

¥500円

領収印

受付印

----- 切り取り -----

ノルディックウォーキング申込書

代表者 お名前	ふりがな	年齢		性別	男・女	ノルディックウォーク 体験の有・無	有・無
TEL		住所					

¥500

受領印

受付印

大田区総合体育館 利用同意書

NO.

- 私は、事実に基づき、利用同意書に記入いたします。
 私は、施設利用に際し、現在医師から運動を禁止されていないことを前提として、当日の体調には万全を期し、自己の責任において利用いたします。また、妊娠時は施設利用ができないことを確認した上で記入いたします。
 建物、備品等に損害を与えたり、紛失した場合は、修理及び購入にかかる実費を賠償いたします。
 イベント開催中に撮影した画像に関し、資料等に使用する事を承諾いたします。

※記載されました個人情報に関しましては、イベント管理及び緊急時対応以外には使用いたしません。

ご署名欄

西暦 年 月 日

※フルネームでご記入ください