

☆無理なく 安全に しっかり歩く☆ 午前 ☆やさしい ノルディック 浅草>

集合時間 10:30 開催10:45～1時間30分程度 ~3km、個別対応

☆スカイツリーをみながら☆ 午後 ☆浅草・すみだ川！！ノルディック>

集合時間 15:00 開催15:15～2時間程度 5km程

☆ (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟<公認指導員>による指導

☆ 参加者の方に応じて無理なく安全な指導を致します。

☆ 2本のポールを持つことで、安全にバランスよく、しっかりしたウォーキングができます

☆ 脚、腰の負担が軽減され、姿勢のよいウォーキングができます。

主催: 東京都ノルディック・ウォーク連盟

講師: ウォーキングライフマイスター及び公認指導員

注意: 水分補給できる装備。両手の空くバック等(ペットボトル持参)ご準備下さい。
運動しやすい服装、シューズをご準備下さい。 ■地図

日程: 毎月 第2土曜日

開催場所 浅草、すみだ川周辺

集合場所 かつぱ祭り(もんじゃ・お好み焼き 店舗)
03-5806-8839
(地下鉄 銀座線 田原町駅・3番出口から3分)
(浅草方面端)

参加費: ¥500-(保険代含む)
別途 レンタルポール代 ¥500-

※雨天中止(連絡致します)

お申込: 前日まで受付。
(メールもしくは電話でご相談、お申込み下さい。
当日の変更等あれば別途ご連絡致します。)

電話携帯 090-3404-7762 (ニシナ)
Eメール an272-an0824@docomo.ne.jp
Eメール a-nishina@mountain.ocn.ne.jp



※3番出口から浅草通りで郵便局の前を通り
一つ目の信号を右に80m先左側の角です。
<かつぱ祭り> 直接店舗にお越し下さい。
<かつぱ祭り>にて荷物預かり可能。
着替えも可能です。

<お申込み書>

参加日: 月 日 (土曜日)

名前 年齢: 性別: 男性・女性

郵便番号 住所

電話番号 FAX番号

レンタルポール必要: 不要・要 体験経験: あり・初めて

メールアドレス: