

平成30年度 第1回 名古屋市体育館

ノルディックウォーキング教室

ウォーキングでリフレッシュ！！
みんなで楽しみながら健康に♪

のどかな公園でさっそうと春の風を感じませんか？

ノルディックウォーキングとは、ヨーロッパ人口の3分の1が取り組んでいると言われる運動効果が高いウォーキングのことです。

2本のポールを持つことにより全身の90%にあたる筋肉を活動させるので、エクササイズ効果(カロリー消費)も通常のウォーキングに比べ20-30%アップさせることができます。

また、ポールを使用することにより足腰にかかる負担も減少するので、気軽にウォーキングを楽しむことができます。

今まで運動されたことのない方も、どうぞお気軽にご参加下さい。



日 時	5月31日【木曜日】 10時00分～11時30分
場 所	名古屋市体育館周辺 [雨天時は4/27(木)に延期予定]
講 師	日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター
対 象	一般【中学生を除く】
定 員	20名
受講料	500円
申込期間	5/5(土)～5/19(土) まで

*電話での予約・申込はできません。

持ち物・服装 運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、両手がふさがらず飲み物などが入る鞆など

*専用ポール貸出あり





主催 名古屋市体育館 (指定管理者 シンコースポーツ株式会社)
〒456-0023
名古屋市熱田区六野2丁目5番3号
Tel (052)872-6655
URL <http://www.nagoyashi-taiikukan.jp/>

申込方法につきましては裏面をご覧ください。

申込方法

①ハガキでの申込の場合

往復ハガキに、(1)教室名 (2)参加者氏名 [ふりがな] (3)年齢 (学年)・性別 (4)住所 [郵便番号から] (5)電話番号を明記のうえ、名古屋市体育館 (住所は表面に記載) へてにご郵送下さい。

返信面		往信面	
 ***** □□□□□□ 参加者氏名 参加者住所	(1) ノルディックウォーキング教室 (2) 氏名 (3) 年齢・性別 (4) 住所 (5) 電話番号	 ***** 4560023 名古屋市体育館 行 名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号	名古屋市体育館 記入欄 この面には何も 記入しないでください

*返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。

②窓口での申込

官製ハガキをご持参の上、来館ください。

- 申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用致しません。
- 重複応募した場合、不正とみなし申込を無効とする場合があります。
- 家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- 定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日 14:00 より抽選を行います。また抽選結果につきましては、返信用ハガキ又はメールにてお知らせ致します。
- 定員に達しなかった場合は、開催初日まで申込を行っています。
- 定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務所までお問い合わせください。
- はがき一枚につき、お一人様のみの応募と致します。
- 会場・講師・日程などは都合により変更する場合がございます



この紙は古紙パルプを使用しています。