

# ノルディックウォーキング教室

## 参加者大募集！！

伊賀フューチャーズクラブでは、平成 30 年度前期ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。専門の資格を持った指導者が丁寧に指導いたしますので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。



### ＜ノルディックウォーキングとは・・・＞

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。

特徴① 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク！

特徴② 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディメイクに効果的！

特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適！

日 時：第 1 火曜日、第 3 木曜日 10：00～11：30（雨天中止）

※5 月の火曜日は第 2 週、5 月・8 月の木曜日は第 4 週です。

4/3、19 5/8、24 6/5、21 7/3、19 8/7、23 9/4、20

場 所：上野森林公園 花のテラス前集合

伊賀市下友生字松ヶ谷 1

参加費：300 円 ポール貸出有り（無料）

講 師：大久保 慶三（全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員）

対 象：18 歳以上 定員：30 名

持ち物：タオル、飲み物

服 装：動きやすい服装・運動靴

お申込み・お問合せ先 特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ

〒518-0816 伊賀市上野東町 2957 ナカムラビル 3F

Tel /Fax 0595-24-7501 E-mail [iga-fc@ict.ne.jp](mailto:iga-fc@ict.ne.jp)

伊賀フューチャーズクラブでは、誰もが気軽に運動できる場を提供したいと考えています。

FAX又はメールで受付け  
いたします。

住所、氏名（ふりがな）

電話番号、E-mail アドレスを

明記のうえ、下記までお申し込み  
下さい。

### 平成 30 年度ノルディックウォーキング教室参加申込書

ふりがな		生年月日	年 月 日		
氏 名		年 齢	歳	性 別	男・女
住 所	〒				
連絡先	自宅 TEL		レンタルポール（要・不要）		
	携帯 TEL		備考：		
	E-mail				